

LIVSMESTRINGS-GUIDEN™

LIVET ELSKER DIG
SÆT TEMPOET NED



ANNA HELENE HJORT
ANDERS CHRISTIAN HJORT

Anna Helene Hjort og Anders Christian Hjort

Livsmestrings-guiden™
LIVET ELSKER DIG, SÆT TEMPOET NED

© 2023 ARACA® - det handler om dig.™

Forlagsredaktion: Anna Helene Hjort
Format: E-bog i editerbart pdf-format
Omslag: Anders Christian Hjort
Illustrationer: Stella Hjort @zastelz, Rikke Hagen @hagen_etc
Font Iowan Old Style

1. udgave, 2023

Alle rettigheder forbeholdes.

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af denne bog eller dele deraf er uden forfatterens skriftlige samtykke forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.

INDHOLD

ANBEFALINGER	4
FORORD.....	5
TAKNEMMELIGHED	5
SÆT TEMPOET NED.....	6
Refleksion Dag 1 - LYKKEFØLELSE.....	11
Refleksion Dag 2 - TANKESPIND	12
Refleksion Dag 3 - VOKSNE OG BØRN.....	13
Refleksion Dag 4 - SMIL OG VENLIGHED	14
Refleksion Dag 5 - SELVANSVAR.....	15
Refleksion Dag 6 - AUTENTICITET	16
Refleksion Dag 7 - DISTRAHERET	17
Refleksion Dag 8 - FØRSTEHÅNDSINDTRYK	18
Refleksion Dag 9 - TILSLØRING	19
Refleksion Dag 10 - LIVET SKER	20
Refleksion Dag 11 - OM AT BLOMSTRE	21
Refleksion Dag 12 - SELVERKENDELSE	22
Refleksion Dag 13 - OM NYDELSE.....	23
Refleksion Dag 14 - NYTTELØST.....	24
Refleksion Dag 15 - SELVINDSIGT	25
Refleksion Dag 16 - ERKENDELSENS TIME	26
Refleksion Dag 17 - TANKEBOBLER	27
Refleksion Dag 18 - BLOMSTEN	28
Refleksion Dag 19 - QUICK-FIX.....	29
Refleksion Dag 20 - TANKESTRØMMEN	30
Refleksion Dag 21 - FOR EVIGT UNG.....	31
Refleksion Dag 22 - FORTABELSE	32
Refleksion Dag 23 - UFLEKSIBEL	33
Refleksion Dag 24 - SMERTE	34
Refleksion Dag 25 - FREDEN OG GLÆDEN I MIG SELV	35
Refleksion Dag 26 - SOMMERFUGLEN.....	36
Refleksion Dag 27 - HOLISTISK.....	37
Refleksion Dag 28 - LIVSPRAKSIS	38
Refleksion Dag 29 - NÅR JEG TYNGES	39
Refleksion Dag 30 - UTILFREDS.....	40
Refleksion Dag 31 - VISDOM	41
MENNESKENE BAG BOGEN	42
KILDEFORTEGNELSE	43

ANBEFALINGER

“Jeg kan varmt anbefale Livsmestrings-guiden™ til alle. Sæt tempoet ned og brug lidt tid på refleksion over livet og dets muligheder. Det er en lille e-bog, der virkelig vil gøre en forskel.”

- **Anne Ehrenreich**

Via min podcast " Sludrechatollet " på Radio4 har jeg haft mange samtaler med Anna Helene og Anders Christian, og der er ingen tvivl om deres kapacitet indenfor området. Denne bog afspejler klart hvilken indsigt de begge har, og er et godt hjælpemiddel til at få nye vinkler på livet og hvordan vi gebærder os i forskellige situationer.

- **Flemming Lauritsen**

“Livsmestrings-guiden™ rammer lige ind i hjertekuglen, og giver rigtig gode råd om, hvordan man kan lære at være mere opmærksom på sig selv, sine handlinger og reaktioner i forskelle situationer og justere sin adfærd, ved at reflektere og skrive sine tanker ned. det er jo her, at man virkelig lærer noget.”

- **Jette Randløv Hjort**

“Denne lille e-bog er for mig et fint værktøj, som giver god inspiration til at finde den indre mentale balance - prøv den og se om det også er noget for dig”

- **Michael Thanner**

“Livsmesterings-Guiden™, er netop det. Sæt tempoet ned. Skriv tankerne ned. Det hjælper med at klargøre tanker og ‘tage action’. Mål, håb og drømme får prioritet, fordi de er klarlagt. Vi bruger vores 5 sanser på netop det. E-bogen giver dig værktøjet til flowskriveriet og refleksion, og inspirerer dig til at leve et liv med mere glæde og harmoni.”

- **Sanne Stark Fettinger**

“Denne lille e-bog er en fantastisk ressource for alle, der ønsker at forbedre deres mentale sundhed og trivsel. Ved at lære at være mere opmærksom på dig selv og dine omgivelser, vil du kunne skabe mere balance og ro i dit liv.”

- **Tina Olsen**

En ret stærkt e-bog, med et fantastisk budskab. De fleste prioriterer ikke tiden til at fordybe sig og tage stilling og styringen i ens eget liv, hvilket er katastrofalt og afstedkommer et samfund, hvor angst og depression er et voksende samfundsproblem. Livsmesterin-guiden™ er en anderledes og nytænkende måde at fokusere sin energi positivt på. Den får de bedste anbefalinger herfra.

- **Bo Zarp**

FORORD

Kære læser,

Velkommen til Livsmestrings-guiden™, en e-bog om at sætte tempoet ned og genfinde din indre fred og glæde. Vores mål med denne bog er at hjælpe dig med at træne dine fredsmuskler og skabe mere fred og velvære i dit eget liv og dermed også i verden omkring dig.

En central figur i denne bog er den lille udtryksfulde avatar Araca, som du vil møde på forsiden og i hele bogen. Araca er en lille figur, der symboliserer vores egne følelser og refleksioner. Den inviterer dig ind i en verden, hvor du kan lære at lytte til dine egne følelser og genfinde din indre ro og balance.

Vi håber, at denne bog vil være en hjælp for dig i din søgen efter mere fred og glæde i dit liv. Vi ønsker dig alt det bedste på din rejse.

TAKNEMMELIGHED

Vi vil gerne udtrykke vores taknemmelighed til alle dem, der har været en del af vores rejse med at skabe denne bog. Tak til vores mødre og svigermødre Jette Randløv Hjort og Inger Lise Munk, vores tre fantastiske børn Alex, Rosanna og Christian, og vores tre katte Ghandi, Tjaggie og Mozart. En særlig tak til Stella Hjort, der har skabt vores lille avatar Araca.

Vi er også taknemmelige for alle dem, der har bidraget med ideer og konstruktiv kritik i skriveprocessen, herunder Anne Ehrenreich, Morten Marcher og Jette Randløv Hjort, Alex, Rosanna og Christian. Og ikke mindst en stor tak til vores amerikanske master trainers og opfinderen af ACT Matrixen: Psykolog Dr. Ph.D. Kevin Polk, samt hans kollega psykolog Phil Tenaglia. De begge forfattere til videnskabelige publikationer og bøger omkring psykologisk fleksibilitet i kontekst af Acceptance and Commitment Training (ACT).

Uden jeres støtte, vejledning og inspiration ville denne bog ikke have været mulig. Tak fordi I har hjulpet os med at skabe et værk, der kan hjælpe dig med at sætte tempoet ned og finde fred og velvære i dit liv.

Livet elsker dig.

Anders Christian og Anna Helene Hjort



SÆT TEMPOET NED

Livsmestrings-guiden™ handler om at stoppe op, sætte farten ned og mærke efter og konstatere om det du tænker, føler og gør virker for dig, så du kan komme godt videre. At mestre livet på din måde..

Hvorfor?

Guiden er et af vores bidrag til at skabe fred i verden, ved at vi starter med at skabe fred i os selv.

Intentionen er at hjælpe dig med at øge din mentale fleksibilitet og hjælpe dig med at sætte tempoet ned i hverdagen. Du kan reflektere og skrive om forskellige temaer, der er vedkommende for dig. Reflektionerne og skrivelserne kan foretages dagligt, en gang om ugen, eller hvornår det måtte passe dig.

Hvordan bruger jeg E-bogen?

Som menneske lærer vi gennem at reflektere over og skrive om vores oplevelser, sætte det vi gør og tænker i et større perspektiv, og modnes gennem processen. Vi kan være nysgerrige på, hvad vi oplever, der sker inden i os (tanker, følelser, emotioner, fysiologiske smerter, m.v.) og vi kan opleve med vores 5 sanser (se, høre, føle, smage og lugte) og beskrive det, der sker uden for os selv, sætte det i perspektiv, og reflektere over det.

Du kan tage mange perspektiver: Se dig selv fra helikopteren; dig og din nærmeste, dig og din familie, dig og dine kolleger, dig og din virksomhed, dig og Danmark, dig og verden, dig i historisk perspektiv (historien, nuet, fremtiden). Danskerne i verden. Menneskeheden i verden. Verden i universet. Mig i universet. Hvem er jeg egentlig? Hvem er vi som mennesker? Hvem er vigtig for mig?

Værktøjerne til at sætte tempoet ned og lære noget om dig selv, i forskellige kontekster, finder du beskrevet i nedenstående skrive- og refleksionsprocesser.

Refleksion og udtryksfuld flowskrivning

Forskningsstudier viser, at du kan øge din mentale fleksibilitet og sundhed gennem refleksion og udtryksfuld flowskrivning. Du kombinerer refleksion og skriveteknik, hvor du først reflekterer over, det du ser og læser på siden, hvorefter du udfylder den ufuldstændige sætning med spontane, autentiske og ærlige tanker og følelser.

Forskningsstudier viser at teknikkerne kan bruges til at udforske og bearbejde tanker og følelser, som kan have en negativ indvirkning på din mentale fleksibilitet og sundhed.

Effekterne kan være mange, og her er et udpluk:

1. Stressreduktion: Skrivning kan hjælpe med at reducere stress ved at give en mulighed for at udtrykke og bearbejde negative følelser og tanker i en ny kontekst - udtryksfuld flowskrivning.
2. Øget selvindsigt: Ved at udforske og reflektere over dine tanker og følelser kan du få større selvindsigt og bedre forståelse af dine egne behov og værdier.
3. Øget selvværd: Refleksion og bearbejdning af negative tanker og følelser kan hjælpe med at opbygge et mere positivt selvbillede og øge selvværdet.
4. Bedre mentalt helbred: Udforske og bearbejde ubevidste tanker og følelser kan hjælpe med at mindske symptomer på depression, angst og andre mentale sundhedsproblemer.
5. Øget kreativitet: Flowskrivning kan frigøre din kreativitet og hjælpe med at generere nye idéer og løsninger på problemer.

Over tid kan dine refleksioner og skriverier hjælpe dig med at opbygge en følelse af håb, modstandsdygtighed og positivt syn på fremtiden. Teknikken kan også hjælpe dig med at skabe mere bevidsthed om dine adfærdsmønstre og tankemønstre, som kan bidrage til at skabe positive forandringer i dit liv og øge din mentale fleksibilitet og sundhed.

*) Her er henvisning til forskningsartikler, der undersøger sammenhængen mellem udtryksfuld skrivning, flow-skriveri, refleksion og bedre mental sundhed, som du finder bagerst i bogen.

Hvad kan jeg gøre nu for at komme igang?

I Livsmestrings-guiden™ har vi fokus på at sætte tempoet ned ved at hjælpe dig med at finde den refleksionsaktivitet der passer dig bedst. Nedenfor beskriver vi alternative forslag, du kan eksperimentere med at skrive, og hvis du har lyst, kan du også lægge farve på vores vores lille Araca avatar.



Eksempel:

Refleksion Dag 1 - LYKKEFØLELSE



Alternativ 1:

Du kan sætte ovenskriften og vores input i dagens refleksion i perspektiv af dit eget liv, og skrive de tanker ned der umiddelbart dukker når du færdiggør sætningen: **“For mig er LYKKEFØLELSE...”**

Alternativ 2:

Hvis du mangler inspiration og Alternativ 1 er for simpelt, eller du bare vil udfordres på dine egne refleksioner, så kan du kigge på Araca avatarens udtryk eller læse vores refleksioner nederst på de efterfølgende sider. Du forsætter derefter med at skrive din sætning færdig som for eksempel: **“For mig er LYKKEFØLELSE den tilstand, som bringer mit sind i kontakt med livets inderste kerne.”**

Her følger den avancerede 3-trins refleksionsproces:

Du kan læse dagens refleksion 1-3 gange:

1. Første gang læser du for underholdningens skyld.

2. Anden gang læser du refleksionen i perspektiv af dit eget liv og skriver dine tanker ned i takt med, at de dukker op, uden at censurere noget. Bare skriv løs indtil der ikke er mere plads på siden: **“For mig er LYKKEFØLELSE....”**. Herefter foreslår vi at du holder en pause og reflekterer over din læring.
3. Tredje gang kan du læse og tage din refleksion med ind i din dag, hvor du “smager” på dens dybere mening, “duft”, farver og “melodi”, og lader den tale til dit hjerte i stedet for dit hoved; så er dagen igang.

Du vil måske finde, at vores refleksioner slet ikke giver mening, derfra hvor du er, og det er helt ok.

Der er ikke nogen rigtigt eller forkert måde at reflektere på. Spørgsmålet er, om det virker for dig.

Har du spørgsmål til processen, er du altid velkommen til at kontakte os via vores hjemmeside under kontakt her: <https://www.araca.dk/contact-us/>

God træningslyst.

ARACA® - det handler om dig.™



REFLEKSION DAG 1 - LYKKEFØLELSE

Lykkefølelse kan være en vanskelig følelse at definere. Nogle beskriver det som at være tilfreds med livet, mens andre ser det som en konstant følelse af glæde og tilfredshed. Men en ting er sikkert - lykkefølelse kan være helt ubeskrivelig og noget, som kun kan opleves. Når vi opnår lykkefølelse, føler vi os ofte forbundet med noget større end os selv og vores personlige bekymringer og problemer. Det minder os om, at vores materielle ejendele ikke definerer os eller vores lykke, men at det er de relationer, vi har til os selv og til vores omgivelser, der giver livet dets sande betydning.

For mig er LYKKEFØLELSE...

"Hvad har jeg lært omkring den jeg er, og den der er den vigtigste for mig?
En lykkefølelse der er helt ubeskrivelig
Og hvad er lykkefølelse?
Erkendelsen af at når alt er tabt, så har jeg kun mistet mit legetøj"



REFLEKSION DAG 2 - TANKESPIND

Tankespind kan være en af de største hindringer for vores lykkefølelse. Vi kan blive fanget i negative tankestrømme og bekymringer om fremtiden eller fortiden, og dette kan forhindre os i at opleve glæden og tilfredsheden i øjeblikket. Men når vi lærer at være opmærksomme på vores tankespind og bevidst skifte fokus til nuet og det positive, kan vi bryde fri fra denne cyklus og finde større lykke. Vi kan erkende, at det vigtigste ikke er de materielle ting eller ydre omstændigheder, men vores indre tilstand og hvordan vi vælger at forholde os til livet. Ved at lære at bemærke vores tankespind kan vi åbne op for en verden af glæde og velvære.

For mig er TANKESPIND...



Som en hund der jager sin egen hale
har jeg en tendens til
at tænke om mine tanker.
Mit indre går i selvsving
- negative tankespind.
Nu stopper jeg vanviddet
- lettes og lindres
og jagter livets glæder og velvære istedet.

REFLEKSION DAG 3 - VOKSNE OG BØRN

I livet kan vi lære meget både som voksne og som børn. I den første halvdel af livet er vi som regel fokuseret på at lære at navigere i den voksnes verden med dens mange forandringer, usikkerheder og frygt. Vi oplever lettelse og lindring, når vi når vores mål og overvinder udfordringer. I den anden halvdel af livet er der plads til at genopdage vores indre barns nysgerrighed og forundring. Vi kan give slip på begrænsende overbevisninger og åbne os for nye muligheder. Gennem leg og glæde kan vi blomstre og skabe et liv fyldt med mening og formål. Ved at kombinere vores erfaringer som voksne med vores indre barns nysgerrighed kan vi skabe en balanceret tilgang til livet, der giver os mulighed for at udforske og nyde det fuldt ud.

For mig er VOKSNE OG BØRN...

“Den første halvdel af livet lærte jeg den voksnes liv med forandringer, frygt, usikkerhed, tvivl, lettelse og lindring

Den anden halvdel af livet lærte jeg barnets liv i leg med nysgerrighed, forundring, glæde og blomstring”



REFLEKSION DAG 4 - SMIL OG VENLIGHED

Smil og venlighed kan virkelig gøre en forskel i verden. Nogle gange kan det virke som om, vi alle går rundt med hovedet nede i vores egne bekymringer og problemer, og glemmer, at vi deler denne verden med andre mennesker. Ved at hilse på andre mennesker med et oprigtigt og venligt smil, kan vi bryde isen og skabe forbindelse. Det kan være en lille handling, og det kan virkelig lyse op i andre menneskers dag og sende et budskab om, at vi er her for hinanden. Så næste gang du er ude og går, hvorfor så ikke prøve at hilse på de mennesker, du møder på din vej, og se, hvordan det kan påvirke både dig selv og dem?

For mig er SMIL OG VENLIGHED...



Hils på alle du møder på din vej
og sig hej med et oprigtigt og venligt smil.
Tænk hvis du for eksempel møder det samme
menneske to gange om året og du smiler og hilser
begejstret begge gange,

Hvad vil den person så tænke om dig?

Så lidt skal der til, for at et andet menneske finder dig
venlig,
imødekommende,
og smiler igen.

REFLEKSION DAG 5 - SELVANSVAR

Selvansvar handler om at tage ansvar for ens egne handlinger og følelser. Det indebærer også at erkende, at man selv har kontrollen over sit eget liv, og at man ikke kan kontrollere andres handlinger og følelser. Ved at starte hver dag med et smil til sig selv og andre, tager man selv ansvar for at sprede positiv energi og påvirke sin egen og andres dag i en positiv retning. Det at spørge sig selv: "Hvad er jeg taknemmelig for lige nu?" viser også, at man tager ansvar for ens egne følelser og vælger at fokusere på det positive i ens liv. Dette kan have en stor indvirkning på ens mentale sundhed og livskvalitet.

For mig er SELVANSVAR...

En dårlig dag betyder ikke, at hele livet er dårligt. Jeg starter altid på en frisk hver morgen med et smil til mig selv og derefter til dem, jeg møder på min vej.

Hvis noget stadig generer mig efter 24 timer, så deler jeg det der generer mig inden for 48 timer.

Den kritiske dommer i mit hoved fortæller mig ikke sandheden, og den har derfor ikke min bedste interesse på hjerte. Min hjerne kan heller ikke multitaske. Det betyder f.eks. at mit sind ikke kan være taknemmelig og ængstelig på samme tid. Når angsten for fremtiden dukker op i mig, så spørger jeg bare mig selv:
Hvad er jeg taknemmelig for lige nu?



REFLEKSION DAG 6 - AUTENTICITET

Autenticitet handler om at være ægte og troværdig, både overfor sig selv og andre. Når man er autentisk, viser man verden, hvem man virkelig er, og hvad man står for. Det er ikke altid let at være autentisk i en verden, hvor man ofte bliver bedømt på overfladiske ting, såsom uddannelse og erfaring. Men som lederen i denne refleksion viser, kan det være afgørende for at opbygge tillid og skabe ægte relationer. Når man er nysgerrig på mennesket bag papirerne og giver plads til at høre og se, hvad der virkelig betyder noget, kan man opdage unikke talenter og styrker hos en person, som måske ikke fremgår på et CV. At være autentisk kræver mod og vilje til at være sig selv, men det kan være en nøgle til at skabe meningsfulde og dybe relationer med andre.

For mig er AUTENTICITET...



Lederen lod sig ikke imponere over C.V.'er, eksamensbeviser og certificeringer.

Han var altid nysgerrig på mennesket - ikke papirerne.

Engang sagde han til sit unge ledertalent: "Når du har ører der er i stand til at høre fuglen synge, og øjne der kan se dens fjer, så behøver du ikke at læse dens biografi"

REFLEKSION DAG 7 - DISTRAHERET

At være distraheret er en uundgåelig del af den menneskelige oplevelse. Det kan være vanskeligt at undgå at have tanker, følelser, fornemmelser, overbevisninger, aktiviteter og relationer, der trækker vores opmærksomhed væk fra nuet. Men når vi bliver opmærksomme på disse distraktioner og træner vores evne til at sortere dem, kan de gradvist miste deres kraft og evne til at sløre eller tilsløre vores indre fred og kærlighed. At være i stand til at være til stede i nuet uden at blive distraheret er en vigtig indikator for vores mentale fitness, og det er noget, vi kan træne og forbedre over tid.

For mig er at være DISTRAHERET...

“Hvordan ved jeg om min mentale fitness er i top?”, spurgte topchefen sin Executive coach. Hun svarede : “Når dine tanker, følelser, fornemmelser, overbevisninger, aktiviteter og relationer ikke længere distraherer dig, så du glemmer at være tilstede i nuet.”

Hun præciserede: “Bemærk ordet ikke; “Når du ikke længere har tanker, følelser, fornemmelser, overbevisninger, aktiviteter og relationer til at distraherer dig.”

“Når de mister evnen til at distrahere dig, så kan du være tilstede i nuet’

“Jeg har stadigvæk tanker, følelser, fornemmelser, opfattelser, aktiviteter og relationer - ligesom alle andre.”, supplerede hun.

“Jeg træner dagligt min opmærksomhed og ‘sorterer’ dem for det de er, og bemærker, at de gradvist mister deres kraft og evne til at sløre eller tilsløre freden og den ubetingede kærlighed der bor i mig.”



REFLEKSION DAG 8 - FØRSTEHÅNDSINDTRYK

Førstehåndsbtryk kan have stor betydning i vores interaktioner med andre mennesker. Det er ofte det første indtryk, som afgør, om vi vil fortsætte en samtale eller ej. Derfor er det vigtigt at skabe en positiv og imødekommende stemning, når vi møder nye mennesker. Et smil og øjenkontakt kan skabe tillid og åbenhed, og et fast håndtryk kan signalere selvsikkerhed og respekt. Ved at introducere os selv med en venlig tone og værdsætte den andens tilstedeværelse, kan vi vise interesse og respekt for dem. Det er vigtigt at huske, at førstehåndsbtryk ikke er alt, men det kan være en god start på at opbygge en positiv relation.

For mig er et **FØRSTEHÅNDSINDTRYK...**



Når jeg møder mennesker for første gang,
smiler jeg imødekommende,
får øjenkontakt og bemærker farven i deres øjne,
giver et fast håndtryk
og siger mit navn i en venlig tone.

Det er en god måde at sikre mig at jeg virkelig ser dem,
og de ser mig.

REFLEKSION DAG 9 - TILSLØRING

Tilsløring er en tilstand, hvor noget er skjult og ikke kan ses tydeligt. På samme måde kan lykken i vores liv være tilsløret af bekymringer, stress og negative tanker. Det betyder ikke, at lykken ikke er til stede. Hvis vi kan lære at skrælle de negative lag af og fjerne sløret, vil vi se, at lykken er der hele tiden. Det handler om at fokusere på det positive og være bevidste om vores tankemønstre. Når vi lærer at ændre vores tankegang og lade det positive skinne igennem, vil vi opleve, at lykken bliver mere synlig i vores liv.

For mig er TILSLØRING...

Når jeg søger efter lykken
er det fordi jeg fejlagtigt
antager at den er fraværende.

Lykken er altid til stede.

Den er bare tilsløret.

En sådan sløring er midlertidig.



REFLEKSION DAG 10 - LIVET SKER

Nogle gange kan vi føle os fanget af de begivenheder, der sker i vores liv, og det kan føles som om vi ikke har nogen kontrol over dem. Hvis vi kan skifte perspektiv og se os selv som en del af det større billede, kan det give os en følelse af frihed og ro. Livet sker for alle, og det er op til os at vælge, hvordan vi vil reagere på det. Vi kan vælge at lade os slå ud af, modgang eller vælge at lære af vores erfaringer og vokse som mennesker. Når vi accepterer, at livet sker, og at det ikke altid er i vores kontrol, kan vi frigøre os selv fra unødvendigt stress og angst og fokusere på at leve vores liv bedst muligt.

For mig er **LIVET SKER...**



“Livet opleves umiddelbart som en serie af begivenheder der sker for individet” sagde Lederen til sit team.

Så fortsatte hun:

“Livet sker.

Individet er blot en af serierne af utallige begivenheder.”

REFLEKSION DAG 11 - OM AT BLOMSTRE

At blomstre i livet betyder at finde sin passion og investere energi og tid i det, man elsker at gøre. Det er vigtigt at finde glæde og mening i hverdagens gøremål og se det som en mulighed for personlig vækst og udvikling. For at blomstre er det også vigtigt at være nærværende og fokusere på nuet, i stedet for at bekymre sig om fortiden eller fremtiden. Ved at være begejstret og lege med det, man laver, kan man forny energien og følelsen af at blomstre og trives i sit liv.

For mig er det at **BLOMSTRE**...

Hemmeligheden bag et lykkeligt liv
er for mig
at være nærværende
og begejstret for det, jeg gør
her og nu,
og i stedet for at kalde det arbejde
nyder jeg glæden ved at lege
og blomstre
igen.



REFLEKSION DAG 12 - SELVERKENDELSE

Selverkendelse er en vigtig faktor, når det kommer til at forstå denne refleksion. At erkende at man ikke kan kontrollere andre mennesker eller deres adfærd, kan føles frustrerende og overvældende. At acceptere denne realitet og fokusere på det man selv kan kontrollere - ens egen adfærd og reaktioner - kan være en stor lettelse. Selverkendelse indebærer også at være i stand til at se sig selv objektivt og erkende egne fejl og mangler, samt at vide man har valget til at arbejde på at forbedre sig selv fremfor at prøve at ændre andre. På denne måde kan man tage ansvar for sit eget liv og træffe beslutninger der er til ens eget bedste.

For mig er SELVERKENDELSE...



Den dårlige nyhed:

Jeg kan ikke få andre mennesker til at li',
elske, forstå, bekræfte, acceptere
eller være sød ved mig.

Jeg kan heller ikke kontrollere andre mennesker.

Den gode nyhed:

Det er slet ikke vigtigt!

REFLEKSION DAG 13 - OM NYDELSE

Nydelse er en flygtig og skrøbelig følelse. Ofte kan bekymringer om dens varighed, eller frygten for at miste den, tage fokus fra selve oplevelsen. Når vi lærer at slippe af med disse bekymringer, kan vi virkelig nyde øjeblikket og leve i nuet uden at lade vores tanker og følelser tage over. Denne evne til at nyde øjeblikket og leve i nuet er en vigtig del af at leve et tilfredsstillende liv. Det kræver selverkendelse og træning at kunne opleve nydelse uden at lade sig påvirke af bekymringer.

For mig er NYDELSE...

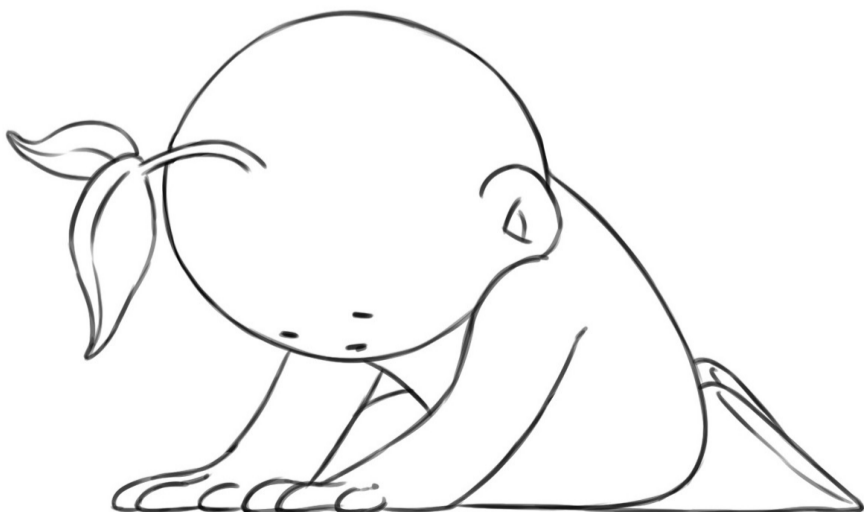
Den største nydelse oplever jeg,
når jeg ikke er bekymret for dens varighed.



REFLEKSION DAG 14 - NYTTELØST

At konstant stræbe efter mere lykke kan faktisk føre til frustration og stress, og det kan blive en uendelig cyklus, hvor lykken aldrig synes at være tilfredsstillende. Derfor kan det være mere givende at sænke sine forventninger og i stedet fokusere på at finde glæde og tilfredshed i de små ting i livet. Ved at nyde de simple og daglige øjeblikke, kan man opleve øget tilfredshed og ro i sindet. Dette kan være i form af en god kop kaffe, en solnedgang eller en hyggelig stund med en ven. Det handler om at sætte pris på livets små glæder og skabe en følelse af tilfredshed og taknemmelighed.

For mig er NYTTELØST...



“Det er nyttesløst hele tiden at jagte efter mere og mere lykke.

Lykken er i at jagte mindre og mindre.”

REFLEKSION DAG 15 - SELVINDSIGT

Spørgsmålene herunder er ikke kun kreative og originale, men også dybt symbolske og udfordrende. De kræver, at man ser på sig selv og sin egen adfærd med et nyt perspektiv og måske endda stille spørgsmålstejn ved de grundlæggende antagelser om sig selv og verden. Ved at reflektere over disse spørgsmål og finde svar på dem, kan man opnå en større selvindsigt og begynde at leve mere bevidst og autentisk. Dette kan også hjælpe med at udvikle ens ledelsesevner og evne til at motivere og inspirere andre.

For mig er SELVINDSIGT...

Toplederen stillede sine unge ledertalenter tre spørgsmål de skulle gruble over:

Hvad gør et æbletræ for at gro æbler?

Hvad skal himlen gøre for at blive blå?

Hvad skal du gøre for at være den du er?



REFLEKSION DAG 16 - ERKENDELSENS TIME

Nogle gange kan træthed og udmattelse skyldes en følelse af at miste retning og formål i livet. Når vi ikke er i stand til at forfølge det, vi brænder for, kan det føles som om vi ikke er i stand til at nå vores fulde potentiale. Det kan føre til frustration og manglende motivation, selv når vi har masser af energi. At tage tid til at reflektere over vores passioner og interesser kan være en værdifuld proces for at opdage vores sande formål og retning i livet. Det kan også kræve mod at foretage nogle ændringer i vores liv for at forfølge det, vi virkelig ønsker, og ofte fører denne indsats til større lykke og tilfredshed. Det er i disse øjeblikke, hvor erkendelsens time kan komme til at spille en vigtig rolle i vores liv, hvor vi kan reflektere over, hvad der er vigtigt for os og tage skridt til at følge vores passioner.

For mig er ERKENDELSENS TIME...



Jeg føler mig ofte træt,
ikke fordi jeg har lavet for meget,
men fordi jeg har gjort for lidt
af det, jeg brænder for.

REFLEKSION DAG 17 - TANKEBOBLER

Tanker er et vigtigt værktøj, når det kommer til at organisere vores verden og tage beslutninger. Men hvis vi tillader vores tanker at tage overhånd, kan vi ende med at miste kontakten med virkeligheden og blive fanget i vores eget hoved. Tanker kan blive som en fiktion, en historiefortælling, som ikke nødvendigvis afspejler den faktiske virkelighed. Når vi bliver fanget i vores tankebobler, kan vi gå glip af de øjeblikke, der sker omkring os, og vi kan gå glip af muligheder for vækst og udvikling. Derfor er det vigtigt at være bevidst om vores tanker og lære at observere dem uden at lade dem tage styringen over vores liv. Dette kan give os en større bevidsthed om os selv og verden omkring os, og hjælpe os med at tage bedre beslutninger.

For mig er **TANKEBOBLER...**

“Hvorfor er det jeg er så påpasselig med at fordybe mig i mine tanker? Mine tanker er jo det eneste værktøj, jeg har til at organisere min verden.”

Rigtigt, men tanken kan organisere min verden så effektivt, at jeg ikke længere er i stand til at se verden som den er i nuet”

En tanke er som fiktion på min indre tv-skærm, en historiefortælling om min fortid, drømme om min fremtid, ikke mit spejl af nuet; det er derfor jeg risikerer at komme til at leve i en tankeboble, uberørt af virkeligheden.”



REFLEKSION DAG 18 - BLOMSTEN

Blomster har en naturlig evne til at blomstre og udsende skønhed og duft uden at sammenligne sig med andre blomster. De bliver ikke påvirket af andre blomsters farve, størrelse eller skønhed. De blomstrer bare, som de er skabt til. Det samme kan siges om mennesker. Når vi lærer at acceptere os selv og fokusere på vores egen vækst og udvikling, uden at sammenligne os med andre, kan vi også begynde at blomstre på vores egen unikke måde. Vi kan lære af blomsten at omfavne vores egne styrker og svagheder og lade vores indre skønhed skinne uden at bekymre os om, hvad andre tænker eller gør.

For mig er BLOMSTEN...



En blomst er ikke i konkurrence
med blomsten ved siden af.
Den blomstrer bare.

REFLEKSION DAG 19 - QUICK-FIX

Den moderne verden har gjort os vant til at få hurtige og nemme løsninger på vores problemer. Vi forventer, at der er en let og hurtig løsning på alt, og vi har mistet tålmodigheden. Vi søger hurtige løsninger, der kan give øjeblikkelig lindring, men det er sjældent en holdbar løsning på lang sigt. Quick-fixes kan være som en plaster på et dybt sår, - det kan dække såret i en kort periode, men det vil ikke helbrede såret. Det kræver tid, tålmodighed og vedholdenhed at arbejde med vores udfordringer og finde bæredygtige løsninger, der kan skabe varige forandringer.

For mig er et QUICK-FIX...

Til et ungt ledertalent der bad om et hurtigt tip til at mindske stresset i hverdagen, sagde toplederen. "Vil du virkelig gerne have en løsning?"

"Hvis jeg ikke ønskede det, ville jeg så komme til dig og bede om hjælp?"

"Åh ja, det gør de fleste." "Hvorfor?"

"De fleste kommer ikke for at få en løsning på deres udfordringer. Det er alt for smertefuldt. De søger lettelse og lindring. Folk der ønsker et quick-fix, forudsætter, at de kan få det uden smerte. De er som de, der tror, de kan opnå personlig udvikling og fremskridt uden at ændre adfærd."



REFLEKSION DAG 20 - TANKESTRØMMEN

Tankestrømmen er en naturlig del af vores bevidsthed, og det er helt normalt at have negative og bekymrende tanker. Men når vi giver dem for meget opmærksomhed og energi, kan det være udmattende og dræne vores mentale ressourcer. Ved at være opmærksom på vores tankestrøm og lade den flyde frit, uden at vi griber ind og analyserer, kan vi frigøre os fra at være fanget i vores egne negative tanker. Dette kan give plads til mere positive og konstruktive tanker, som kan give os mere energi og fokus til at tage de nødvendige skridt mod vores mål.

For mig er TANKESTRØMMEN...



Bekymringer og negative tanker er bare så trættende. De kræver så meget af min energi, og har udelukkende til formål at forstærke illusionen om, at der er en eller anden der tænker.

Spild af tid!

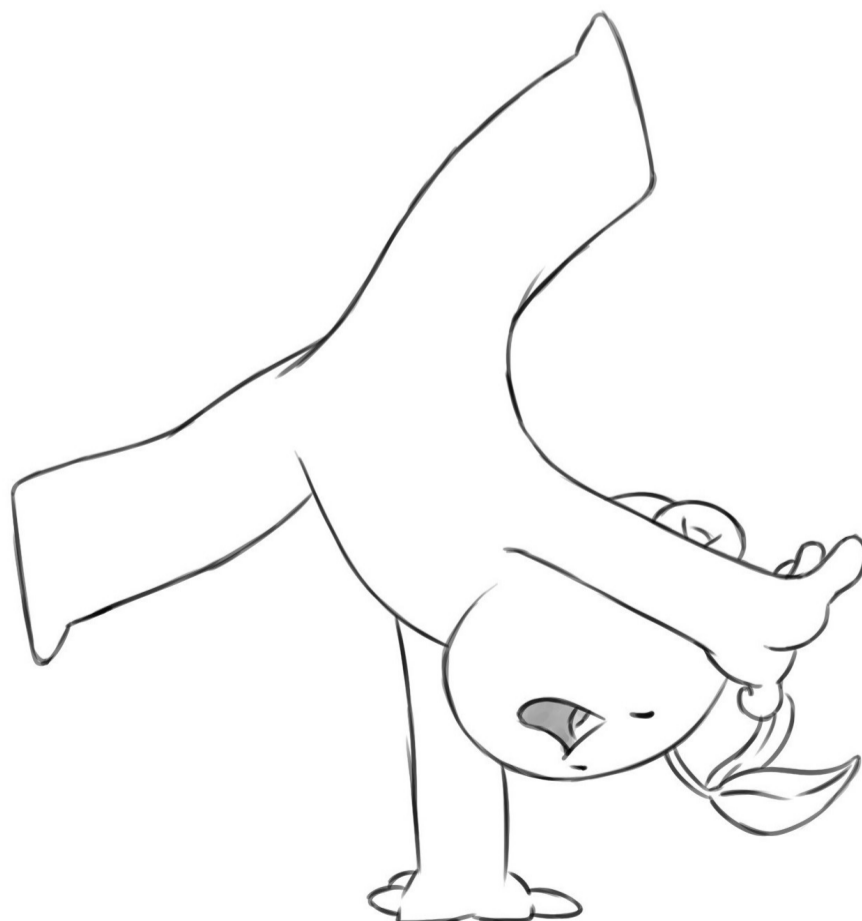
Jeg er holdt op med at bekymre mig så meget. I stedet er jeg nu opmærksom og nysgerrig på, hvad der dukker op i tankestrømmen. Jeg griber ikke ind og begynder at analysere, men lader de indre historier og billeder passere. Det hele kommer og går alligevel uden min indblanding.

REFLEKSION DAG 21 - FOR EVIGT UNG

At leve i nuets nærvær uden at dvæle ved fortiden eller bekymre sig om fremtiden, giver os mulighed for at leve i øjeblikket og opdage skønheden i livet, som vi måske ellers ville have overset. I stedet for at lade bekymringer og stress styre vores liv, kan vi vælge at tage det øjeblik for, hvad det er og finde glæde i det. Vi kan opdage en følelse af ro og lethed i sindet, som kan hjælpe med at lindre stress og angst, og hjælpe os med at føle os ung og frisk igen. At leve i nuet kan også hjælpe med at styrke vores forbindelse til vores indre selv og øge vores bevidsthed om vores liv og de valg, vi træffer. Det kan være en kilde til livskraft og vitalitet, der giver os mulighed for at forblive evigt unge i sindet, uanset vores fysiske alder.

For mig er FOR EVIGT UNG...

Når jeg lever i nuets nærvær,
uden tanker om fortiden,
heller ikke med tanker om fremtiden,
så er jeg frisk og ung;
Ikke som et barn.
Ej heller en gammel person.
Så forbliver jeg evigt ung,
til det allersidste åndedræt.
Kroppen vil være gammel nuvel,
men bevidstheden forbliver evig ny,
ligesom en frisk morgenbrise...
kølig og duftende,
medens solen stiger op i øst.



REFLEKSION DAG 22 - FORTABELSE

Når vi fortaber os i negative tanker og følelser, kan det føles som om vi er fanget i en endeløs cyklus af frustration og smerte. Ved at lade disse tanker og følelser fortabe sig i os, giver vi os selv muligheden for at observere dem på en mere objektiv måde og slippe af med dem på en mere effektiv måde. Vi kan lære at mærke de negative følelser, anerkende dem og lade dem passere uden at dømme os selv eller føle os fanget af dem. På denne måde kan vi bryde fri fra cyklussen af fortabelse og finde en mere positiv vej frem.

For mig er FORTABELSE...



Jeg fortaber mig ikke i negative tanker og følelser.
Jeg lader dem fortabe sig i mig.

REFLEKSION DAG 23 - UFLEKSIBEL

At være ufleksibel og fastlåst i sin tankegang kan få os til at føle os gamle og begrænsede, selv hvis vi stadig er unge i alder. Når vi lader vores sind være åbne og nysgerrige, og holder vores barnlige sjæl i live, kan vi forblive ungdommelige og fulde af livsglæde, uanset alderen på vores krop. Det handler om at bevare en fleksibilitet i vores tænkning og åbne os op for nye oplevelser og perspektiver. På den måde kan vi undgå at blive fanget i en fastlåst livsstil og bevare vores ungdommelige energi og livsgnist.

For mig er UFLEKSIBEL...

"Hold da op hvor er du blevet gammel!" udbrød toplederen efter en lang snak med sin ungdomsven.

"Man kan vel ikke undgå at ældes?" spurgte vennen.

"Nej, det kan man ikke," sagde hun, "men man kan holde sin barnlige sjæl i live."



REFLEKSION DAG 24 - SMERTE

Smerte kan føles som en modstander i livet, noget vi ønsker at undgå og bekæmpe. Denne refleksion sætter fokus på, hvordan smerten faktisk kan være en vigtig læremester i vores udvikling. Det er ofte gennem smertefulde oplevelser, at vi bliver tvunget til at tage et nærmere kig på os selv, vores handlinger og vores valg. Vi kan lære at håndtere smerten, og endda blive taknemmelige for den, fordi den førte os til erkendelse, modning og udvikling. Smerten kan altså give os muligheden for at udvide vores perspektiver og udvikle os til bedre mennesker.

For mig er SMERTE...



“Tænk på nogle af de mest smertefulde begivenheder i dit liv. Hvor mange af dem er du taknemmelig for i dag, fordi du, takket være dem, ændrede og udviklede dig?”

Her følger en indsigt om livet som mange mennesker aldrig opdager:

Lykkelige begivenheder gør godt i livet, men de fører ikke til selvindsigt, vækst og frihed. Det privilegium er forbeholdt de ting, personer og situationer, der forårsager os smerte.”

REFLEKSION DAG 25 - FREDEN OG GLÆDEN I MIG SELV

Når vi tager os tid til at lytte mere end vi taler, giver vi os selv muligheden for at opdage nye ting om os selv og andre. Ved at sætte tempoet ned og være opmærksomme på vores egen tale, kan vi træne os selv i at være mere respektfulde og venlige i vores kommunikation. Når vi formår dette, skaber vi fred og glæde i os selv, fordi vi ikke længere er fanget i destruktive mønstre eller konflikter. Denne praksis kræver vedholdenhed og øvelse, men det er det værd, når vi opnår indre fred og glæde.

For mig er FRED OG GLÆDE...

“Jeg lytter mere end jeg taler, da jeg kun lærer nyt om mig selv og andre, når jeg sætter tempoet ned. Så kan jeg nemlig også lytte til, og være opmærksom på, kilden til min egen tale.

Det valg jeg gives her, er altid at kunne være respektfuld og venlig i min kommunikation udadtil og indadtil, og dermed opnå fred og glæde med mig selv. Denne livspraksis kræver megen øvelse.”



REFLEKSION DAG 26 - SOMMERFUGLEN

Sommerfuglen er en smuk analogi for personlig udvikling og vækst. Ligesom sommerfuglen skal kæmpe for at komme ud af puppen og styrke sine vinger, så skal vi også igennem nogle udfordringer og modgang i vores personlige udvikling for at kunne vokse og styrke vores evner. Hvis vi forsøger at fremskynde processen, kan det ende med at ødelægge den naturlige proces og forhindre os i at opnå vores fulde potentiale. Det kræver tålmodighed og tillid i vores egen evne til at udvikle os, og det er vigtigt at have en leder, mentor eller coach som tror på os og tillader os at vokse i vores eget tempo.

For mig er SOMMERFUGLEN...



“Min bedste chef lod mig altid vokse i mit eget tempo. Hun troede på mig og mine talenter, og var kendt for aldrig at "pushe" mig og mine kolleger i deres udvikling. Hun forklarede mig engang det hensigtsmæssige heri med følgende analogi:

“En mand så engang en sommerfugl, der kæmpede for at komme ud af dens puppe. Det gik alt for langsomt til hans smag, så han begyndte at blæse forsigtigt på den. Varmen fra hans ånde fremskyndede processen okay. Men det, der dukkede op var ikke en sommerfugl, men et væsen der manglede vinger.

I personlig udvikling, som i så meget andet her i livet, kan du ikke fremskynde processen”, konkluderede hun. “Det eneste, du som leder risikerer at gøre er at komplicere eller helt stoppe den.”

REFLEKSION DAG 27 - HOLISTISK

At lytte ikke kun til det, der bliver sagt, men også til det, der ikke bliver sagt, er en holistisk tilgang til kommunikation. Det indebærer at være opmærksom på både nonverbale signaler og følelser, der kan ligge bag ordene. En holistisk tilgang indebærer også at tage hensyn til den person, man kommunikerer med, og deres helhed af tanker, følelser og handlinger. Det er en vigtig færdighed for en leder at have, da det kan skabe tillid og forståelse i teamet og dermed føre til bedre resultater. Det samme gælder for personlige relationer, hvor en holistisk tilgang kan skabe mere dybde og forbindelse.

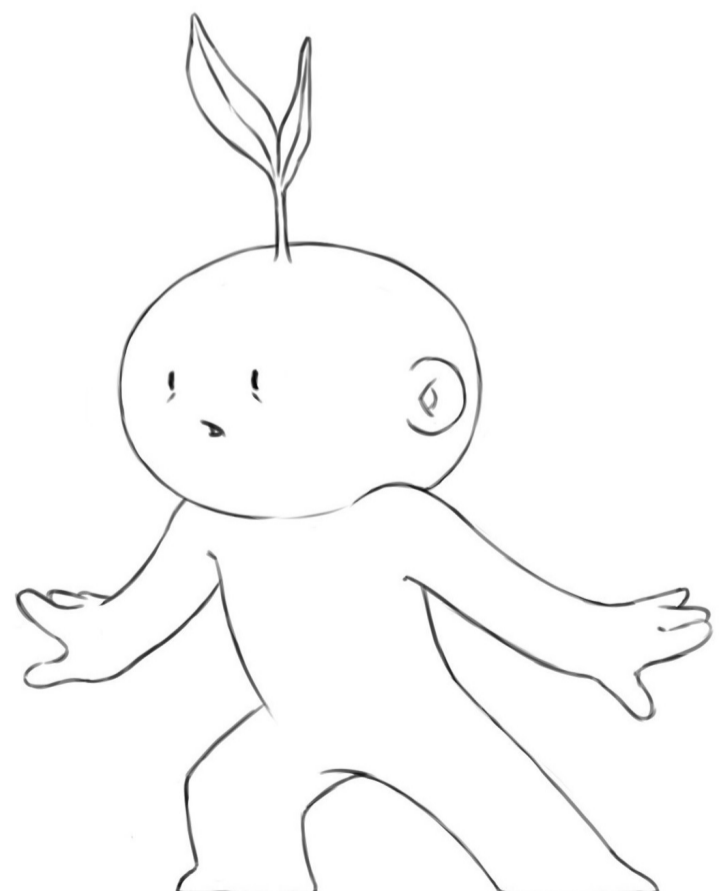
For mig er HOLISTISK...

Da et ungt ledertalents lederskab var i opløsning søgte han råd hos sin executive coach. Hun sagde til ham: "Du skal først lære at lytte til det, dine medarbejdere siger."

Den unge leder tog dette råd til sig og vendte tilbage efter en måned og fortalte, at han nu havde lært at lytte til hvert ord, hans medarbejdere sagde.

"Hvad så nu?"

Så sagde hun med et smil: "Nu går du tilbage og lytter til hvert ord, de ikke siger. Iøvrigt gælder det samme for din kæreste."



REFLEKSION DAG 28 - LIVSPRAKSIS

Disse handlinger vil have en positiv effekt på ens liv, da de er en del af en sund livspraksis. At tage beslutninger baseret på ens egne værdier og ønsker, snarere end hvad andre mennesker synes, vil øge ens selvrespekt og selvtillid. At arbejde mindre hårdt vil mindske stress og give mere tid til at nyde livet. Udtrykke ens følelser mere kan forbedre ens relationer og mindske indre konflikter. At holde kontakten med dem, der er vigtige for en, vil give en følelse af fællesskab og støtte. Endelig at tillade sig selv at være glad vil føre til en mere positiv og tilfredsstillende livsstil. Disse handlinger vil ikke kun have en positiv effekt på en selv, men også på ens relationer med andre og ens generelle livskvalitet.

For mig er en LIVSPRAKSIS...



Hvilke positive effekter vil det have på mig hvis:

Jeg holder op med at tage beslutninger baseret på, hvad andre mennesker synes.

Jeg arbejder mindre hårdt.

Jeg udtrykker mine følelser mere.

Jeg holder kontakten med dem, der er vigtige for mig.

Jeg vælger at være glad.

REFLEKSION DAG 29 - NÅR JEG TYNGES

At blive tynget af sit ego og de bekymringer og overbevisninger, der følger med, er en fælde, som mange af os falder i fra tid til anden. Det kan føles, som om vi bærer rundt på en tung rygsæk, der begrænser vores bevægelsesfrihed og livsglæde. Refleksionen viser, at er der måder at lindre tyngden af rygsækken. Ved at slippe af med unødvendige bekymringer og overbevisninger, eller tage rygsækken helt af, kan vi lindre byrden.

For mig er at TYNGES...

Mit ego er min rygsæk.

Mine bekymringer og overbevisninger omkring min identitet, og min afhængighed af andre er som store og små sten i den.

Den tynger mig, og holder mig nede og slører til tider min følelse af glæde og velvære.

Jeg har fundet et par super effektive mentale "hacks", der virker for mig, når jeg tynget af dens vægt:

Jeg smider hurtigt nogle af stenene ud.

Jeg beholder rygsækken på, og når jeg mærker den tynger tager jeg den straks af.

Nu øver jeg mig i at lade rygsækken blive liggende, når jeg slår øjnene op og en ny dag gryr.

Og alt føles med ét lettere og friere.



REFLEKSION DAG 30 - UTILFREDS

Når vi er utilfredse med det vi opnår, kan det ofte føre til en følelse af tomhed og mangel på mening i vores liv. Vi kan ende med at spørge os selv, hvad der egentlig giver os tilfredshed og lykke i vores tilværelse. Ofte kan det være vigtigt at undersøge vores værdier og mål, og om de stemmer overens med vores handlinger. Når vi lærer at skabe balance mellem vores ønsker og vores virkelighed, kan vi måske finde en større tilfredshed med vores liv, selvom vi måske ikke altid opnår det, vi ønsker. At acceptere og omfavne livets usikkerhed og uforudsigelighed kan også hjælpe os med at finde indre ro og tilfredshed.

For mig er at være UTILFREDS...



Der er to veje til min utilfredshed:

1. Når jeg ikke opnår det, jeg ønsker.
2. Når jeg opnår det, jeg ønsker.

Begge fører mig derhen;

Førstnævnte opnås hurtigere end sidstnævnte.

Førstnævnte har lært mig det meningsløse ved min egenrådighed.

Sidstnævnte har lært mig det tåbelige i at tro at tilfredstillelse og lykke er det samme.

REFLEKSION DAG 31 - VISDOM

Visdom handler om at have en dybere forståelse og erkendelse af tilværelsen, og det kræver, at man er i stand til at se ud over de begrænsninger og fordomme, som ens egne tanker og opfattelser kan skabe. Det handler om at skabe distance til ens tankestrømme og observere dem på en mere objektiv måde uden at blive fanget af dem. Ved at være opmærksom på vores egne tanker og opfattelser kan vi opnå en større indsigt i os selv og verden omkring os. Visdom indebærer også en evne til at lære af vores erfaringer og erkende vores egne begrænsninger, så vi kan navigere i livet på en mere meningsfuld og harmonisk måde.

For mig er VISDOM...

Visdom er evnen til at se på mine tanker
i stedet for bare at se verden
gennem tankernes øjne.



MENNESKENE BAG BOGEN

Selvkærlighed og selvledelse – livspraksis i trygge rammer.

Anders Christian og Anna Helene Hjort er stiftende partnere i coachingvirksomheden ARACA® - det handler om dig.™

Anna Helene Hjort er en erfaren coach med mere end 14 års erfaring inden for HR og personlig coaching. Som certificeret coach arbejder hun med mennesker i alle aldre for at styrke deres selvindsigt og selvværd. Anna Helene hjælper klienter med at opnå indre ro, harmoni, lykke og velvære gennem personlige og fortrolige coachingsamtaler. Anna Helenes klare struktur og simple værktøjer gør det nemt for klienterne at lære og implementere deres nye psykologiske fleksibilitet og selvværd i deres daglige liv.

Anders Christian Hjort er en succesfuld executive coach og grundlægger af flere start-ups igennem sin karriere. I dag arbejder han som Regional Development Director i Huthwaite International på 10. år med lokale, regionale og globale adfærdsforandringsprojekter coaching af topledere og topsælgere inden for salg, forhandling og kommunikation. Han har mere end 25 års erfaring i toppen af det internationale erhvervsliv i tre familieejede koncerner (Foss koncernen, Fritz Schur koncernen og nu hos Huthwaite International). Han er ekspert i salg, forhandling og kommunikation, forretningsudvikling, og psykologisk fleksibilitet. Som executive coach arbejder han med topledere, mellemledere og unge ledelsestalenter for at fremme og udleve deres karrierer uden at miste sig selv på rejsen. Anders hjælper klienterne med at styrke deres psykologiske fleksibilitet og selvindsigt, og revision af deres livsstrategier gennem refleksion og eksekvering på nye erkendelser gennem personlige og udfordrende coaching sessioner.

De er optagede af at skabe en verden med fred og kærlighed, og det starter med at det enkelte menneske finder fred og kærlighed i sig selv.

Deres klienter anbefaler dem, fordi de får opfyldt deres ønsker om liv der virker i praksis, med mere energi, glæde og velvære. Rejsen fra livsforandring til livsforundring udfolder sig både før, under og efter coachingsessionerne med Anna Helene og Anders Christian i ARACA®. Du kan finde klienthistorier og anbefalinger her:

<https://www.araca.dk/category/klient-historier/>

Herudover kan du finde dem via vores hashtags: #psykologiskfleksibilitet på sociale medier.

KILDEFORTEGNELSE

1. Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain* (3rd ed.). Guilford Press.

Dette er en anerkendt bog af James Pennebaker og Joshua Smyth, der beskriver resultaterne af flere årtiers forskning om ekspressive skrivning og dens effekt på mental sundhed. Forfatterne viser, at ekspressive skrivning kan føre til reduktion i stress, angst og depression, og forbedring af immunsystemet.

2. Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (Eds.). (2002). *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. American Psychological Association.

Denne bog er en samling af videnskabelige artikler om ekspressive skrivning og dens effekter på mentale sundhed og trivsel. Forfatterne viser, at ekspressive skrivning kan føre til reduktion i stress, angst og depression, og forbedring af immunsystemet.

3. Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346.

Denne videnskabelige artikel viser, at ekspressive skrivning kan føre til reduktion i symptomer på depression, angst og PTSD. Forfatterne viser også, at ekspressive skrivning kan forbedre immunsystemet og fysiske helbredstilstand.

4. Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823-865.

Denne meta-analyse af ekspressive skrivningsstudier viser, at ekspressive skrivning kan føre til reduktion i stress, angst og depression. Forfatterne viser også, at effekten af ekspressive skrivning varierer afhængigt af forskellige faktorer som antallet af skrivedage og emnet for skrivningen.

ARACA.DK

Livet kan være travlt og udfordrende, og det kan være svært at finde tid og ro til at tage vare på sig selv og finde indre fred og balance. Livsmestrings-guiden™ - "Livet elsker dig, sæt tempoet ned" er en e-bog, der kan hjælpe dig med netop det.

Bogen er fyldt med refleksioner og øvelser, der vil guide dig på en rejse til at lytte til dine egne følelser, træne dine "fredsmuskler" og finde mere fred og glæde i dit eget liv. Bogen er skrevet med en holistisk tilgang og inkluderer øvelser til at forbedre både din mentale og fysiske sundhed.

Et centralt element i bogen er den lille udtryksfulde avatar Araca, som symboliserer vores egne følelser og refleksioner. Araca vil følge dig på din rejse og hjælpe dig med at genfinde din indre ro og balance.

Livsmestrings-guiden™ er en hjælpsom og praktisk guide, der vil hjælpe dig med at sætte tempoet ned og tage vare på dit sind, din krop og din sjæl. Bogen er skrevet med en let forståelig og indbydende tone og er fyldt med gode råd og øvelser, der vil hjælpe dig med at finde mere ro og glæde i dit liv.

Anna Helene Hjort