



LIVSBALANCE & LIVSENERGI 2

Hvad vi skal bruge i dag på

1. Hvad fylder for dig lige i dag? Hvad tænkte du på, på vej herop?
2. Har du fået billedet hængt op af lille Martin?
3. Opfølgning på, hvad du nåede frem til sidste gang
4. Opfølgning på mine anbefalinger. Hvad har du igangsat?
5. Balancehjulet
 - hvad vil du indføre af ting, der bidrager med god energi i dit liv?
 - prioritering?
6. Hvordan fordeler tingene sig på behovscirklen?
 - er der balance i de 4 områder?
 - hvilke ting vil du gå i gang med allerede i morgen?
 - hvornår vil du gå i gang med de andre ting?

Når vi “reagerer” som voksen... (det gør vi på mange forskellige måder)

...skyldes det, at vi reagerer på et traume, der blev skabt, da vi var børn.

Det er altså ikke den situation, vi står i som voksen, vi reagerer på, men de oplevelser, vi havde som barn, hvor vi stod med paraderne nede og ikke kunne forsvare os.

Det vil sige, at det er lille-Martin, der reagerer og ikke voksen-Martin, der reagerer.

Derfor skal du - som voksen - behandle dig selv, som du ville behandle lille-Martin.

Med ømhed, omsorg, forståelse, kærlighed og 100% accept.

Når du reagerer med tvivl, usikkerhed og angst overfor Maria...

...skyldes det med stor sandsynlighed, at hun gen-aktiverer den oplevelser du havde, da din mor forlod dig og tog dine søstre med.

Det var et stort og alvorligt traume at stå i for en dreng, der havde paraderne nede, og som ovenikøbet overhørte sin fars reaktion, da han fik det at vide.

Det er ikke Maria, der kan fikse din tvivl, usikkerhed og angst.

Det hul, som du har begravet dette traume (og andre barndomstraumer) i, er der kun dig selv til at fylde op. Og det gør du KUN ved at få healet disse traumer.

Det kan du gøre ved at

- gå i samtaleterapi
- at arbejde med dine følelser
- at bliver healet
- at gå til psykolog
- at få traumeterapi

Hvis ikke du får healet dine traumer...

...vil hullerne forblive der. De vil ligge lige under asfalten, og en dag vil de krakelere.

Du vil tage hullerne med videre i dit liv.

Du vil tage dem med videre i dit forhold til Maria, i dit forhold til dine børn, i et evt. nyt forhold, hvis ikke det går med Maria osv.

Så det handler virkelig om, at få dykket dybt ned i hullerne, få kigget på det der har ligget dernede helt siden du var barn, og så først derefter kan du fylde hullerne ud igen.

Når du får identificeret, hvad der ligger nede i de huller og du får forløst de følelser, der er forbundet med det, vil fundamentet blive stabilt og du vil kunne køre henover det med en kæmpe lastbil, uden at der sker noget som helst ved det.

Du må for alt i verden ikke overlade healingen af dine traumer til Maria...

...det kan et forhold ikke holde til.

Du må ikke give din egen power væk på den måde.

Det vil være unfair at lægge så meget ansvar over på Maria.

Hvis du virkelig elsker Maria, så vil jeg i stedet invitere dig til at sætte hende fri i stedet for.

Fortæl hende, at du nu er blevet over, at hun ikke kan stilles til ansvar for din lykke.

At det ikke er Maria, der skal gøre dig lykkelig.

Det du søger, skal du finde inde i dig selv.

Når du fundet det, kan du “nøjes” med at give al din kærlighed til Maria uden at forvente at hun fylder dine huller op, for de er nu fyldt op af dig selv.

På den måde kommer der meget bedre balance i jeres forhold.

Alle børn oplever traumer i deres barndom...

...det har Maria også oplevet.
Og det er dem, hun reagerer på den dag i dag.

Det er kun Maria, der kan fikse sine egne traumer. Derfor vil det det være hensigtsmæssigt for hende, at hun gør det samme for at få dem healet.

Det er vigtigt at understreget, at DU kan IKKE kan fikse Maria.

Du skal aldrig lede efter lykken og meningsfuldheden udenfor dig selv...

...for du vil aldrig finde den der.

Du kan blive ved med at lede indtil du tager dit sidste åndedrag. Du kan ikke opnå at finde den der.

Det eneste sted du kan finde den, er indeni dig selv, når du får forløst de blokeringer, der står i vejen for, at du kan nå ind til den.

Derfor...

...det hjælper ikke at få Maria tilbage, hvis ikke du arbejder på at finde ind til kernen i DIG selv

...det hjælper ikke noget at købe et sommerhus eller en sejlbåd eller

...det hjælper ikke noget, at flygte ud og væk fra dig selv

Det vil være hensigtsmæssigt, at I går til en god parterapeut sammen

Det betyder ikke, at det ikke også vil være hensigtsmæssigt, at I hver især gør noget for at fylde hullerne op på hver jeres banehalvdel.

Det kan være svært at få hul på de dybe samtaler, når I begge to har så store behov for, at I fikser hinanden. Og når det kan være svært at nå ind til sig selv, kan det også være svært at nå ind til hinanden.

Det vil en parterapeut kunne hjælpe jer med.

Når du er i krise, har du en tendens til at lade tankerne løbe af med dig

Du identificerer dig med dine tanker og til sidst ved du ikke, hvad der er op og hvad der er ned.

Tankerne styrer dig totalt - de er fuldkommen ude af kontrol. DU er fuldkommen ude af kontrol.

Ligesom du var, da din mor forlod din far og dig.

Derfor vil du gerne bevare kontrollen idag, men det kan du ikke, når du går ind af fængselsdøren med alle de tanker, der river og flår i dig.

Derfor vil jeg invitere dig til også at prøve at gå ind af døren ved siden af. Den hvide dør. Frihedens dør. Derinde kan du forstå, at det er lille-Martin, der er ked af det. Herinde kan du rumme dig selv og din ufuldkommenhed. Herinde er der lyst og venligt og fyldt med kærlighed.

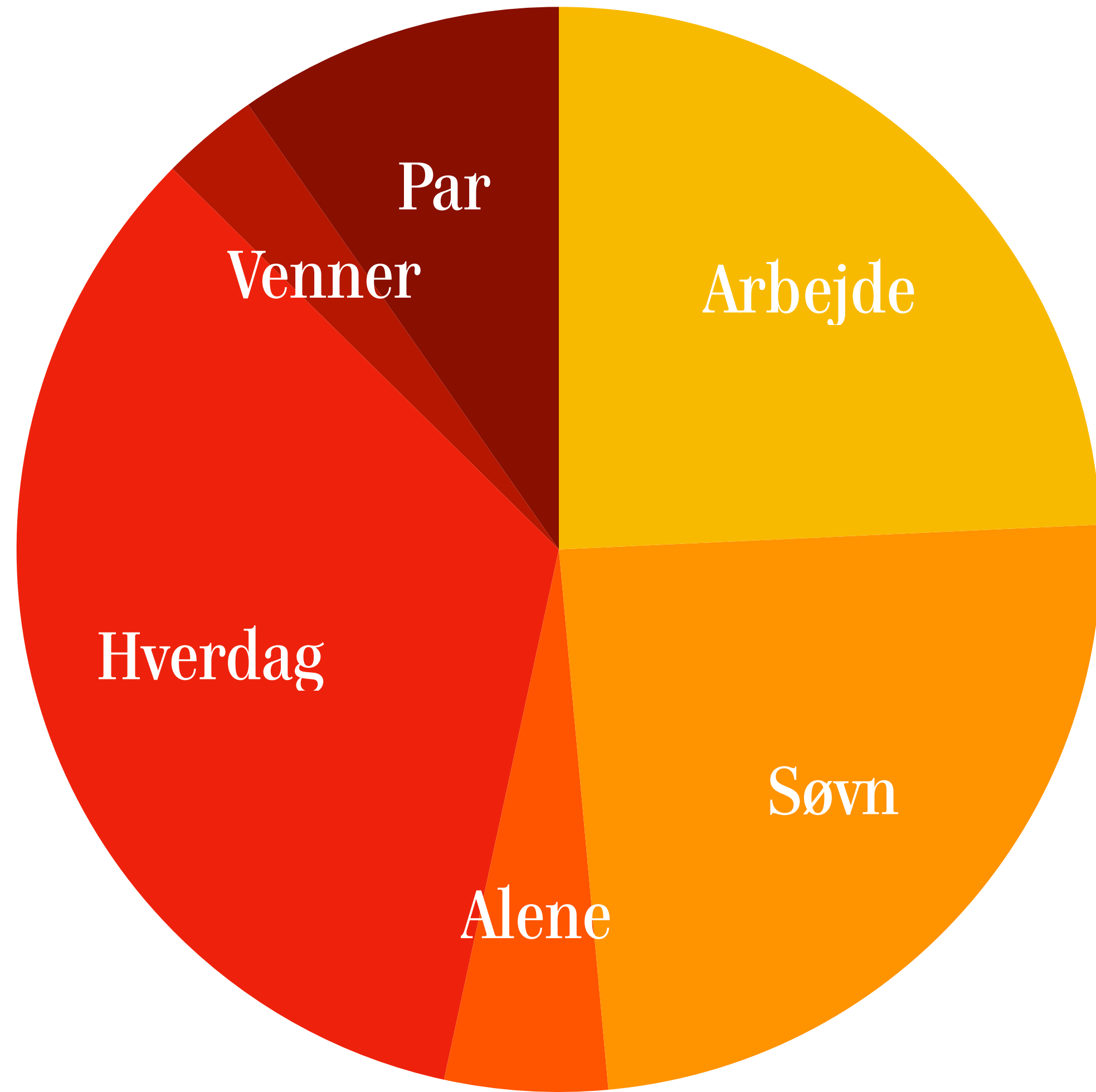
Du vælger selv, hvilken dør, du vil gå ind af



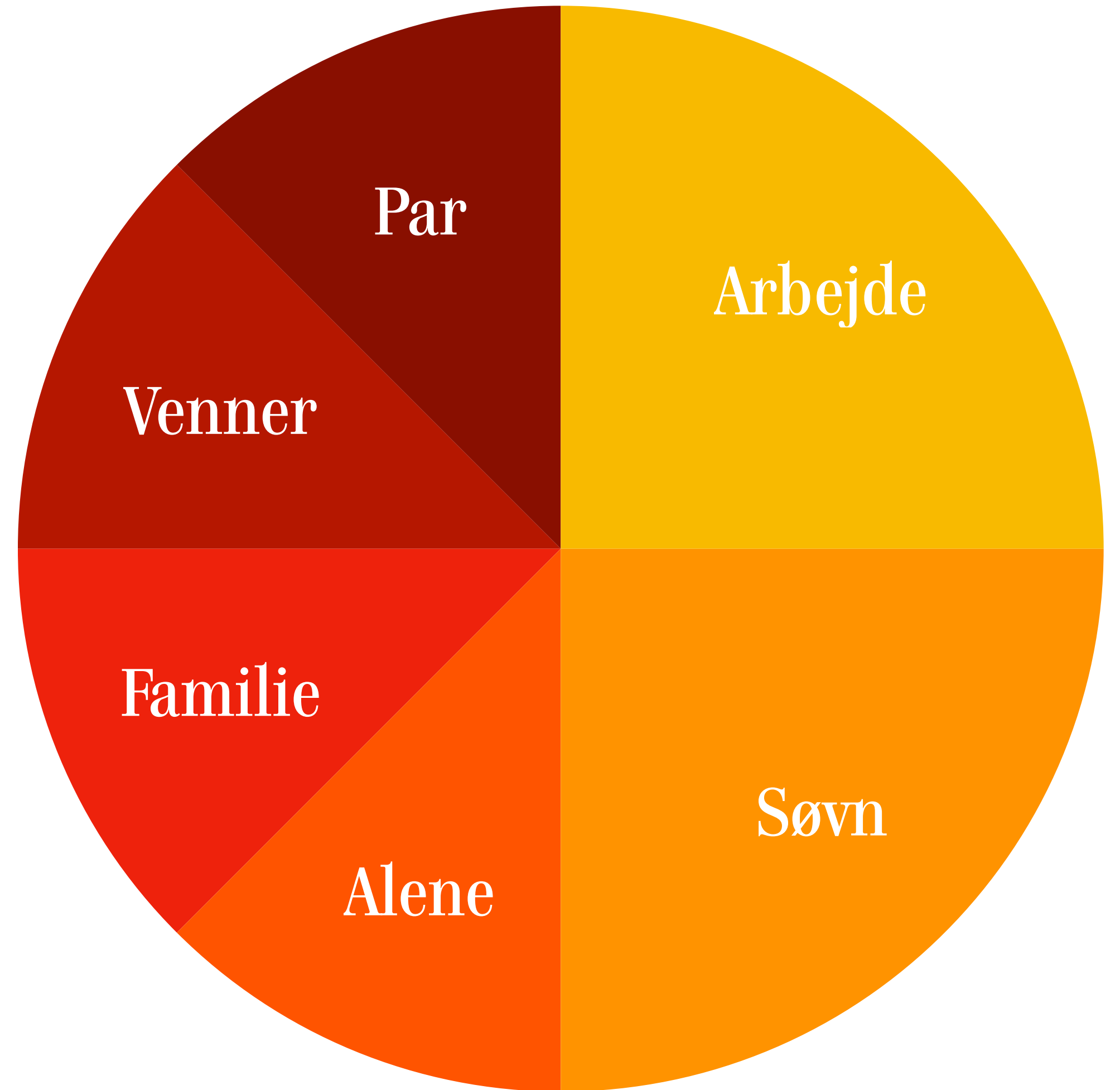


BALANCEHJULET

MIT BALANCEHJUL 18.-19. OKT. 2022



MIT BALANCEHJUL 2023



ALENETIDEN SAMMEN MED MIG SELV 1

Hvad vil give mig god energi?

Gå i kirke om søndagen	Gå til foredrag om spirituelle emner	Læse/lytte til bøger om spirituelle emner	Indføre kødfrie dage	Begynde på en sportsgren	Tilmelde mig en madordning
Fortsætte mit personlige udv. forløb	Gå ture uden mobilen	Få lavet enneagramtest	Drikke 2 liter vand om dagen	Vandreture	Få en personlig træner
Lære Den Mentale Krieger at kende	Få healing måske 4 gange årligt	Fordybelse	Sove 20 minutters middagssøvn hver dag	Vinterbade	Stoppe med at ryge
Silent Retreat på Bali	Meditere	Spise sundere mad	Spille golf	Årlig helbredsundersøgelse	Regelmæssige udrensninger

ALENETIDEN SAMMEN MED MIG SELV 2

Hvad vil give mig god energi?

Sove 7-8 timer hver nat	Få opfyldt en drengedrøm	Tage på inspirationsture	Arbejde 2 dage om ugen i København	Velgørenhed
Gå til yoga	Gå til foredrag	Censor på eventudannelser	Sprede glæde	
Gå i motionscenter	Læse / lytte til faglitterære bøger	Tage på arbejdsrelaterede udstillinger	Mentor for unge iværksættere	
Begynde at spise vitaminer og mineraler	Lære at spille et instrument	Undervise på eventuddannelser	Lytte til musik	

TIDEN SAMMEN MED MARIA

Hvad vil give mig god energi?

Tage på sejlture sammen	Sejle sammen	Tage på inspirationsture sammen	Have dybe samtaler med hinanden	Intime stunder	Tage på spa-ophold sammen
Bruge mere tid sammen på madlavning	Spille golf sammen	Se film og serier sammen	Gå i teatret, koncerter biografen m.m	Ud at rejse sammen	Tage på storbyferie sammen
Køreture i det blå sammen	Tage bådcertifat sammen	Tage i sommerhus sammen	Holde fri en dag om måneden sammen	Gå ture sammen	Have mobil-fritid sammen
Gå til dans sammen	Begynde på en ny sportsgren sammen	Lytte til musik sammen	Skabe større nærvær når vi er sammen	Lave velgørenhedsarbejde sammen	

TIDEN SAMMEN MED MIN FAMILIE

Hvad vil give mig god energi?

Samle familien	Holde en årlig fest for alle	Ud at rejse sammen	Have dybe samtaler med hinanden	Se fodboldkampe sammen
Et projekt sammen med Magnus og Emil	Indføre mobilfri-tid noget af tiden	Gå ture sammen	Gå i teatret, koncerter biografen m.m	Tage i sommerhus sammen
Invitere familien til julefrokost	Et projekt sammen med min far	Gå i biografen, til koncerter m.m. sammen	Hjemlig hygge	
Årlige far & sønner ture	Skabe nye traditioner med familien	Tage på fodboldture til England med drengene	Skabe større nærvær når vi er sammen	

TIDEN SAMMEN MED MINE VENNER

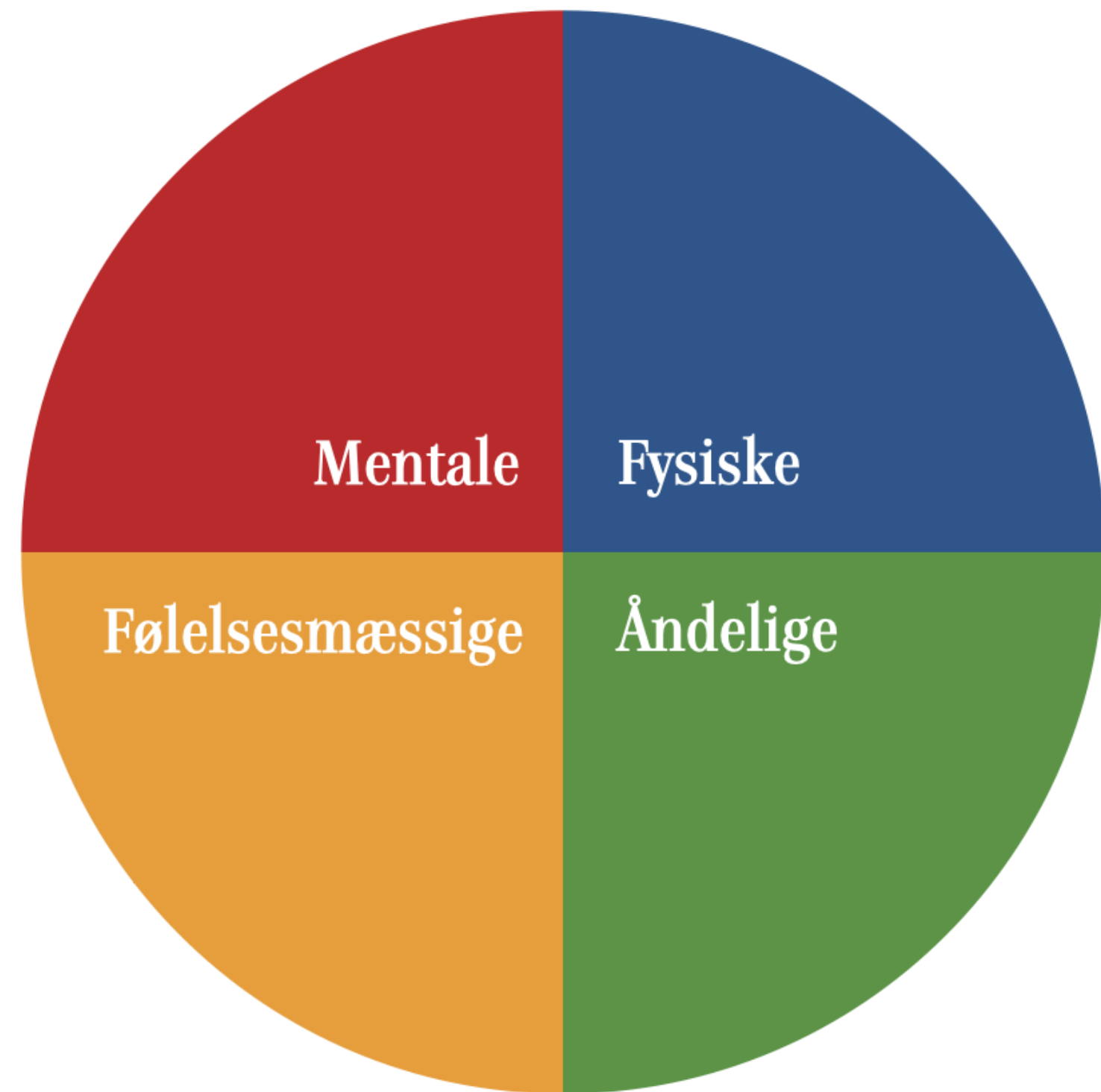
Hvad vil give mig god energi?

Invitere vennerne til julefrokost	Ud at rejse sammen	Tage i sommerhus sammen	Gå i teatret, koncerter biografen m.m
Holde en årlig fest for alle	Gå til en ny sportsgren sammen	Tage til festival sammen	Hjemlig hygge
Skabe nye traditioner med vennerne	Spille golf sammen	Gå i biografen, til koncerter m.m. sammen	Skabe større nærvær når vi er sammen
Gå ture sammen	Se fodboldkampe sammen	Lave en kortklub	



MINE PRIORITERINGER FORDELT PÅ DE 4 BEHOVSTYPER

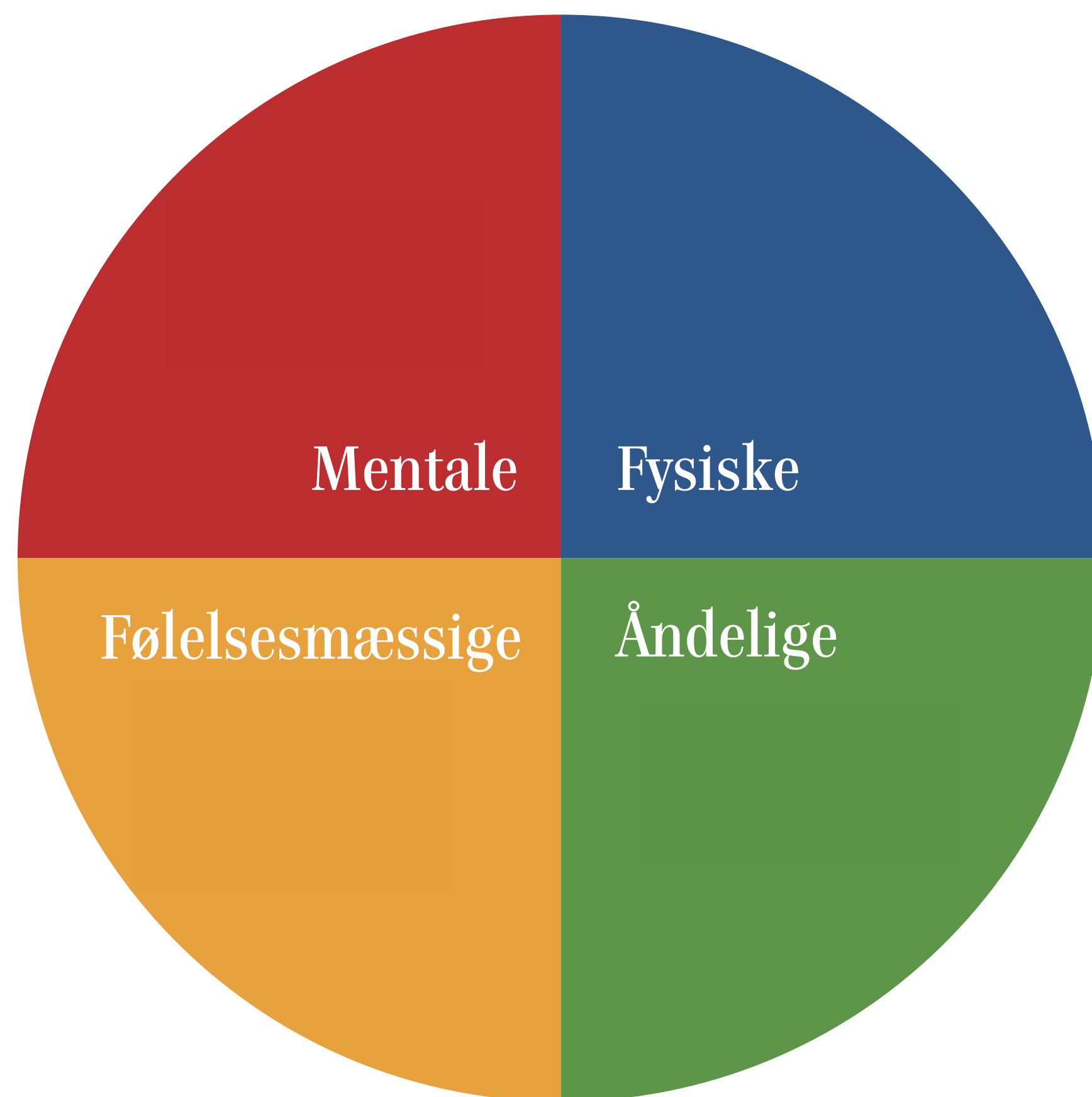
Få mere balance i livet



Menneskers grundlæggende behov

- Tryghed i det nære
- Tryghed social og samfund
- Udfordringer
- Kreativitet
- Passion, fascination

- Kærlighed til sig selv
- Kærlighed til andre
- Omsorg
- Nærhed
- Tilknytning og fællesskab
- Anerkendelse



- Sove, hvile, restitution
- Spise, drikke, ilt
- Bevægelse, mobilitet
- Sansning, velvære
- Intimitet, berøring, sex

- Troen på, at vi er en del af noget, der er større end os selv
- Søgen efter eksistentielle svar
- Længsel efter noget, jeg ikke helt ved, hvad er

Åndelige

Jeg vil lære at
at meditere

Jeg vil gå til
psykolog

Jeg vil gå ture
uden at have mobilen
på mig for at give plads
til fordybelse

Jeg vil få lavet
en Enneagramtest

Følelsesmæssige

Jeg vil holde FRI
en dag om måneden
sammen med Maria

Jeg vil invitere
Magnus og Emil
på far & sønner ture

Jeg vil gerne have
mere intimitet med
Maria

Jeg vil skabe nye
traditioner

Jeg vil tilbringe en
aften om ugen
med min far

Jeg vil invitere
familien til
søndagsmiddage

Jeg vil gå ture med
Maria, familie og venner

Jeg vil indføre
mobil-fri-tid

Jeg vil sprede
glæde til mine
omgivelser

Jeg vil skabe hjemlig
hygge både når jeg er
alene og når jeg har
besøg af Maria,
familien og vennerne

Jeg vil gerne påtage
mig rollen som
familiens samlingspunkt

Jeg vil bidrage med
større nærvær,
når jeg er sammen
med andre

Jeg vil invitere Maria
til dybe samtaler
med hinanden

Jeg vil anskaffe mig
et mobilt kontor

Jeg vil tage ud at rejse
med Maria og med
venner og familie

Jeg vil invitere til
at tage i sommerhus

Jeg vil tage initiativ til:

- at gå til koncerter
- at se fodboldkampe
- hjemlig hygge
- at se film og serier
- at spille spil

Mentale

Fysiske

Jeg vil sove 20
minutters middagssøvn
hver dag

Jeg vil sove 7-8 timer
hver nat

Jeg vil stoppe med
at ryge

Jeg vil indføre
kød-frie dage i hver uge

Jeg vil begynde at
spise sund mad

Jeg vil begynde at
drikke 2 liter vand
om dagen

Jeg vil tage initiativ til
køreture i det blå alene

Jeg vil få mig
en personlig træner

Jeg vil testes for
vitamin- og mineral-
mangel

Jeg vil tilmelde mig
Hello Fresh eller anden
madordning

Drikke en friskpresset
grøntsagsjuice
hver dag

Jeg vil bestille en
helbredsundersøgelse

Jeg vil sprede
glæde til mine
omgivelser



MIN PLAN

Det går jeg hjem og begynder på fra i morgen

Èn gang

Enneagramtest

Helbredsundersøgelse

Finde den bedste psykolog

Hver dag

Meditere hver morgen inden jeg står op

Vejrtrækningsøvelser flere gange

2 liter vand om dagen

Drikke en frisk grøntsagsjuice hver dag

Skabe hjemlig hygge

Holde fokus på

Gå til psykolog

Gåture uden mobilen

Madordning

Motion 3 gange om ugen

Være skærm-fri en HEL DAG om ugen

HVAD	HVORFOR	HVORDAN	HVORNÅR
Jeg vil gå ture uden mobilen	For at skabe plads til fordybelse		
Jeg vil gå til psykolog			
Jeg vil få lavet en Enneagramtest			
Jeg vil lære at meditere			
Jeg vil begynde at holde fri en dag om måneden sammen med Maria			
Jeg vil gerne have mere intimitet sammen med Maria			
Jeg vil gå ture med Maria, venner og familie			
Jeg vil gerne påtage mig rollen som familiens samlingspunkt			
Jeg vil invitere Magnus og Emil på far & sønner ture			
Jeg vil skabe nye traditioner			

HVAD	HVORFOR	HVORDAN	HVORNÅR
Jeg vil indføre mobil-fri-tid			
Jeg vil bidrage med større nærvær når jeg er sammen med andre			
Jeg vil tilbringe en aften om ugen med min far			
Jeg vil sprede glæde til mine omgivelser			
Jeg vil begynde at invitere min familie til søndagsmiddage			
Jeg vil skabe hjemlig hygge både når jeg er alene, sammen med Maria og med familie og venner			

HVAD	HVORFOR	HVORDAN	HVORNÅR
Jeg vil invitere Maria til dybe samtaler			
Jeg vil anskaffe mig et mobilt kontor			
Jeg vil tage ud og rejse			
Jeg vil invitere til at tage i sommerhus			
Jeg vil tage initiativ til <ul style="list-style-type: none">- at gå til koncerter- at se fodboldkampe- hjemlig hygge- at se film og serier- at spille spil			

HVAD	HVORFOR	HVORDAN	HVORNÅR
Jeg vil sove 20 minutters middags-søvn hver dag			
Jeg vil sove 7-8 timer hver nat			
Jeg vil begynde at spise sundt			
Jeg vil få mig en personlig træner			
Jeg vil stoppe med at ryge			
Jeg vil begynde at drikke 2 liter vand om dagen			

HVAD	HVORFOR	HVORDAN	HVORNÅR
Jeg vil tage initiativ til køreture i det blå alene			
Jeg vil tilmelde mig Hello Fresh eller anden madordning			
Jeg vil sprede glæde til mine omgivelser			
Jeg vil testes for vitamin- og mineral mangel			
Jeg vil bestille en helbredsundersøgelse			
Jeg vil indføre kødfrie dage hver uge			



2. PRIORITET

Lære at spille et instrument	Censor på eventuddannelser	Uddannelse	Tage på inspirationsture		
Gå i biografen	Læse/lytte til fag-litterære bøger	Lave en kortklub			
Fodboldtur til England	Tage på arbejdsrelaterede udstillinger	Arbejde 2 dage om ugen på kontoret i København			
Gå til foredrag	Kurser & uddannelse	Festivaller			
Gå i teatret	Underviser på eventuddannelser	Få opfyldt en drengedrøm	Gå til koncerter		

Tage på sejlture	Begynde på en ny sportsgren	Tage bådcertifikat			
Gå til dans	Gå til yoga				
Bruge mere tid på madlavning	Vinterbade				
Spille golf	Vandreture				
Gå i motionscenter	Regelmæssig udrensning				

Lytte til musik	Et projekt sammen med Emil og Magnus	Spa-ophold			
Mentor for unge iværksættere	Et projekt sammen med min far				
Velgørenhed	Inviter til julefrokost				
Storbyferie	Holde en årlig fest for venner og familie				
Frivilligt arbejde	Skabe nye traditioner				

Silent retreat På Bali	Lære Den Mentale Krieger at kende				
Fordybelse	Gå i kirke om søndagen				
Gå til foredrag om spiritualitet & personlig udvikling	Få healing 4 gange årligt				
Fortsætte mit personlige udviklingsforløb					
Læse/lytte til bøger om personlig udvikling					