

---

# Vejen til den gode søvn

---



Vejen til  
den gode  
søvn

Karsten Lagermann  
DYB RO

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Få den søvn du fortjener .....      | 3  |
| Hvad er søvn.....                   | 6  |
| Hvad sker der i kroppen .....       | 7  |
| De klassiske råd .....              | 9  |
| Koffein og alkohol.....             | 10 |
| Motion.....                         | 12 |
| Spis dig til en lang nats søvn..... | 13 |
| Forbered dig til natten .....       | 14 |
| Soveværelset.....                   | 15 |
| Sovecyklus .....                    | 16 |
| Natholdet.....                      | 17 |
| Stress .....                        | 18 |
| Sovemedicin.....                    | 19 |
| Fra stress til DYB RO .....         | 20 |
| Afslutning .....                    | 23 |

# Få den søvn du fortjener

Søvn er et voksende problem, ikke bare i Danmark, men undersøgelser fra hele verden fortæller at mennesker generelt får mindre søvn end tidligere.

Flere og flere har udfordringer med at falde i søvn, og får derfor ikke det fulde udbytte af søvnen.

I denne lille e-bog har jeg samlet de klassiske søvn råd, og fundet de nyeste frem.

Min oplevelse er, at mange ikke gør sig det klart, hvad der skal til for at få en ordentlig søvn, det bliver på en måde taget for givet at søvnen kommer om natten. Men desværre er det ikke altid sådan.

På et tidspunkt i vores liv har søvn højst sandsynligt ikke været noget problem. Langt de fleste børn har ingen problemer med at falde i søvn og sover igennem hele natten.

Typisk kommer søvnløshed først i vores voksne liv, eller i hvert fald i vores mere bevidste liv, og her kan der være mange ting, der kommer i vejen for en ordentlig søvn.

En stor søvndræber er tankemylder.

Tankemylder er en tilstand, hvor man konstant tænker, grubler eller bekymrer sig, uden rigtigt at komme nogen vegne, eller ikke særligt langt. Tankerne kører i ring, og man bliver mere og mere urolig eller angst, og begge ting kan meget let føre til stress og/eller depression.

Det kan også være at du vågner i løbet af natten, og med ét sætter alle tankerne igang, og du kan ikke stoppe dem igen. Der kan opstå

en uro i kroppen, da tankerne også kan handle om, at du nu ikke får den søvn, du har brug, og så bider det sig selv i halen.

Man kan også nemt få ideen, at der er meget mere vi skal forholde sig til idag i forhold til i “de gode gamle dage”. Før internet, streamingtjenester, det kæmpe store udbud af tv kanaler og smartphones.

Udbuddet af søvndræbere og søvnforstyrrende elementer vokser hele tiden, telefonen er en stor synder, da den tit er med i sengen og i mange soveværelser har der også sneget sig et tv ind.

Nye streamingtjenester fylder også en del som søvnforstyrrer, og nu hvor du har adgang til al digital underholdning i verden, kan du altid se lige netop den film eller serie, der interesserer dig, til sent på aftenen og også om natten.

Måske er det dig, der når du mærker, at du ikke lige kan falde i søvn, jo lige så godt kan snuppe et par afsnit fra din yndlingsserie, for så bliver du nok træt og kan falde i søvn.

En af årsagerne til, at man tænder for fjernsyn eller bruger sin telefon i sengen kan være at der er noget andet man ikke har lyst til at være sammen med, oftest tanker og følelser, og derfor erstatter dem med underholdning.

Måske er du typen, der bruger soveværelset som kontor eller hobbyrum, og når du så endelig ligger klar til natten, så er det ikke søvn, værelset minder dig mest om.

Måske elsker du at spille et par spil på din iPad eller din telefon, inden du går til ro, men er ikke særlig rolig, når det endelig er, du skal til at falde i søvn. Dette handler om, at du med lyset fra apparatet har frarøvet dig selv muligheden for, at din krop

producerer det søvndyssende hormon Melatonin, og derfor starter den naturlige soveproces ikke.

Det kan også være noget helt tredje og fjerde, der hindrer dig i at falde til ro, slappe af, og falde i søvn.

Men hvis søvn er et problem, så starter vejen til den gode søvn med at vi bliver meget mere opmærksomme på hvad vi gør og hvornår vi det, og så må vi være modige og beslutsomme når vi skal lave ændringer i vores liv.

Med denne lille e-bog, vil jeg forsøge give dig et overblik over, hvad der sker i din krop, før, under og efter din vigtige søvn, og komme med forslag til hvordan du kan få den søvn du fortjener.

Jeg håber, at du vil opdage de positive virkninger du kan opnå ved at sætte målrettet ind på dine mønstre, og at du vil sætte din søvn op som det vigtigste i dit liv.

Det er ikke sikkert, at alle punkterne på siderne er aktuelle for dig, men find dem du mener, du kan få nytte af, og sæt ind de steder hvor du har overskud til det.

# Hvad er søvn

Søvn er en regelmæssigt tilbagevendende tilstand af naturlig hvile, som muliggør restitution af krop og hjernen.

Sagt enkelt, så nedbryder du din krop og dine celler i vågentilstand, og opbygger, forynger og reparerer dem i sovende tilstand.

Din hjerne har brug for at være offline, for at være frisk til at lagre den information vi har tilegnet os når vi er vågne.

Når du sover fjernes samtidig affaldsstoffer fra hjernen. Og hvis vi ikke får tilstrækkelig søvn, kan det øge risikoen for forskellige sygdomme.

# Hvad sker der i kroppen

Når vi er vågne, er der fuld gang i kedlerne og alle organer, muskler og fibre arbejder efter bedste evne.

Men kroppens daglige arbejde er i virkeligheden nedbrydende.

Derfor har vi fået søvnen, hvor kroppen kan regenerere sig selv.

Når du sover nedsættes kroppens energiforbrug.

Kropstemperaturen daler, og kroppen har ikke brug for så meget energi for at holde sig igang.

Dannelsen af væksthormoner stiger under dyb søvn, og mængden af stresshormoner falder. Du kan forestille dig en hær af arbejdere der vågner, når du sover.

De kommer os til undsætning, genopbygger kroppens væv, og producerer hormoner, hvilket medvirker til at kroppen og hjernen bliver genopbygget.

Da kroppens energiniveau er nedsat, når du sover, slapper dine celler af og får tid til sig selv, til at reparere sig inden dagen bryder ud.

Søvn har også stor betydning for vores immunforsvar.

Proteiner der normalt bekæmper infektioner, bliver sværere at producere for kroppen, når vi ikke får søvn nok, proteiner der er vigtige i forhold til bekæmpelse af inflammationer, betændelser og andre sygdomme.

Et kronisk, stort søvnunderskud og gentagne søvnforstyrrelser har direkte skadelig effekt.

Søvn har også en helt afgørende effekt på opbygningen af vores hjerne.

Under den del af søvnen der hedder REM søvn, der hvor vi drømmer, er hjernen i fuld gang med at lagre begivenheder i vores hukommelse.

Og hvis ikke vi får nok REM søvn, får vi problemer med hukommelsen, og vores koncentrationsevne svækkes.

For lidt eller for dårlig søvn er medvirkende til overvægt og fedme.

Når vi sover, reduceres stresshormonet kortisol, og sker denne reduktion ikke, på grund af mangel på søvn, vil et forhøjet niveau af kortisol blandt andet gøre, at vi bliver mere sultne og dermed får lyst til at spise mere, end vi har brug for.

Sover du ikke nok, vil du på sigt høje sandsynligt komme i dårligere humør, blive mere nærtagende, oftere være sur eller have en kort lunte, blive mere utålmodig og tage på i vægt.



# De klassiske råd

Hvis søvnløshed er problemet, så start med at kigge på de helt klassiske råd og se på, om du utilsigtet laver forhindringer for den gode søvn:

- Undgå at drikke kaffe, mindst 8 timer før søvn
- Lad være med at dyrke hård motion 2 timer før sengetid
- Spis ikke et større måltid lige før du skal sove
- Soveværelset er til at sove i, brug det ikke til at arbejde i
- Få en søvnrytme, hvor du går i seng og står op på samme tid hver dag, helst også i weekender.
- Der skal være helt mørkt og ikke for varmt i soveværelset; ca. 15-18 grader
- Brug ørepropper, hvis der er lyde der generer dig
- Undgå sovemidler, det bliver kun værre med tiden

# Koffein og alkohol

Jeg drikker oftest kaffe om morgenen, og har en ide om at det kvikker mig op, og det er der en god grund til.

Kaffe indeholder koffein, som er et naturligt stof, der findes vidt udbredt i planteriget.

Det tilhører en kemisk gruppe kaldet plantealkaloider.

Koffein findes i blade, frø og frugter fra mere end 60 forskellige planter, blandt andet kaffe-, te-, kakao og kolaplanter.

Koffein er kendt for sin opkvikkende effekt.

Koffein virker direkte stimulerende på centralnervesystemet, hvilket betyder, at man bliver mere vågen og også får en bedre reaktionsevne.

Koffein kan være med til at forbedre din præstationsevne, bare ikke din evne til at sove.

Koffein gør intet godt for din søvn, og det har stor betydning for din indre ro, hvis du har koffein i kroppen.

Og indtager du koffein, så bliver det i din krop længere end man umiddelbart forstiller sig.

Halveringstiden er den tid, det tager, før koncentrationen af et stof er reduceret til det halve.

Koffein har en halveringstid på 5-6 timer, og 10 til 15 timer efter du har drukket en kop kaffe, er der stadig koffein tilbage i din krop.

Så hvis man drikker en kop kaffe kl. 16, er koffeinindholdet i kroppen kun halveret når kl. er 21. Og helt frem til kl. 02 eller 03

om natten er der stadig spor af koffein i kroppen, hvilket kan være med til at forværre din søvn på grund af den opkvikkende effekt.

Det samme gælder the, cacao eller cola.

Det kan det være en rigtig god ide at se på, hvornår på dagen du indtager din sorte nydelse, så du ikke er påvirket af koffein, når du skal til at sove.

Ligesom kaffe har alkohol en dårlig effekt på din søvn.

Okay, du falder sikkert hurtigere i søvn, når du har fået et par glas vin, og de første timer sover du måske dybt, men herefter begynder alkoholen at virke modsat.

Alkoholen bedøver, og din hjerne misser ud på vigtige processer på grund af sløvheden.

Ved indtag af alkohol, reagerer dine muskler ikke som de skal, hvilket gør, at du ikke får bevæget dig nok i løbet af natten, og derfor kan du vågne med stive led, ondt i nakken eller andre lemmer.

Når man drikker alkohol, lige inden man sover, påvirkes både den dybe søvn og REM søvnen (læs mere om søvnstadier senere), og det påvirker blandt andet hukommelsen, og selvom du måske har sovet igennem, vil du ikke føle dig ordentligt udhvilet.

Hvis du har en mistanke om, at alkohol måske står i vejen for din søvn, så prøv at ligge det på hylden i en uge eller to og se hvad der sker.

# Motion

Motion på de rigtige tidspunkter er godt, og det kan ikke understreges nok, hvilken fantastisk effekt det har på den generelle sundhedstilstand hos os alle.

Så husk at få motion! Pulsen skal helst op én gang om dagen.

En rask gåtur på 30 minutter gør underværker for dit helbred. Og den seneste forskning viser at bare 20 minutters gåtur i naturen, nedsætter kroppens kortisol (vores stress hormon) niveau betragteligt.

Der er slet ingen tvivl om, at motion er godt for din krop, dit velvære som sådan og også for din søvn.

Bare du ikke træner for sent om aftenen.

Motion virker nemlig lige som koffein opkvikkende, og har du netop afsluttet en hård træning og regner med, at din krop er træt og har lettere ved at falde i søvn, så tager du fejl.

Du har praktisk talt tændt for alle kontakterne, og der går timer før din krop er nede i et gear, der naturligt fremmer søvnen.

2 timer før sengetid er det vigtigt ikke at have for megen aktivitet.

Hvis du kun har tid til at bevæge dig hen under aftenen, så dyrk blid yoga med lange udstrækninger i stedet.

Yoga får kroppen til at slappe af og falde til ro.

# Spis dig til en lang nats søvn

Generelt set er det ikke en god ide at spise tæt på sengetid, men det er heller ikke en god ide at ligge sulten i sin seng.

Kan du ikke holde sulten for døren ved sengetid så undgå store måltider.

Et stabilt blodsukker hjælper kroppen med at falde til ro, og nogle fødevarer er bedre end andre.

En banan, mælk og peanutbutter shake, eller æble, hytteost og kanel, eller en håndfuld valnødder gør gode ting for din søvn.

Også tun, skyr og mandler er gode.

Alle disse fødevarer indeholder stoffer som virker beroligende på kroppen

Koffeinfri kaffe indeholder også melatonin, som fremmer din søvn.

Og god gammeldags kamille te har beroligende effekt på nerver og muskler.

Varm mælk med honning er også søvnfremmende.

Magnesium i pille form eller spray kan også hjælpe til, at kroppen falder til ro.

# Forbered dig til natten

Mindst 1 1/2 time før du går i seng, bør du slukke for alle skærme.

Giv dig selv tid til at falde til ro og til at slappe af.

Foretag dig behaglige og rolige ting før sengetid, f.eks. stille musik, læsning, eller meditation.

Det vil også hjælpe at dæmpe belysningen sidst på aftenen, og hvis det ikke er muligt, kan man købe specielle uv-briller der holder det lys ude, der vækker dig.

Undgå at tage bekymringer med i seng. Find øvelser eller meditation til at få ro i sindet inden sengetid.

Vores kroppe bliver påvirket af lys og af mørke.

Melatonin, som er kroppens eget sovemiddel, bliver produceret lige så snart lyset bliver slukket og der er mørkt.

Derfor er det en god ide, at du sover i et helt mørkt soveværelse.

Brug mørklægningsgardiner, hvis lyset udefra er et problem.

Du kan også bruge en sovemaske.

# Soveværelset

Soveværelset og sengen skal kun bruges til at sove i, og til at have sex i.

Soveværelset må ikke få dig til at tænke på alt muligt andet.

Det er en dårlig ide med TV på endevæggen, eller dit bærbare kontor på skødet.

Din søvn er ikke noget, der skal overstås, eller som du nødtvungent må acceptere.

Du sover optimalt en tredjedel af dit liv, og din søvn har stor betydning for de andre to tredjedele.

Så prøv at gøre søvnen til en nydelse, noget du ser frem til og glæder dig til.

Det kan du blandt gøre ved at lave dit soveværelse om til en oase, en hule, et sted du virkelig har lyst til at bruge tid i, vel at mærke i søvne.

Prøv forskellige madrasser indtil du finder den, der er bedst for dig, og find den rigtige hovedpude og den rigtige dyne.

Sørg for gode mørklægningsgardiner, da vi halvdelen af året i Danmark har solen der forstyrrer både meget tidligt om morgenen og igen sent hen på aftenen.

Hav også den rette temperatur i soveværelset. Eksperterne siger at der skal være mellem 15-18 grader.

Bor du et sted, hvor der er lyde udenfor, der generer dig, så brug ørepropper, og kan du ikke holde lyset ude så køb en sovemaske.

# Sovecyklus

Vi sover i cyklusser på ca. 90 minutter.

En cyklus på 90 minutter indeholder forenklet, let søvn, dyb søvn og drømme søvn. Og så starter den forfra.

Folk der vågner om natten, gør det oftest under eller lige omkring drømmesøvnen, hvor man er tættest på vågen tilstand i den lette søvn.

Bliver man vækket i den dybe søvn, kan det have konsekvenser.

Ringer vækkeuret på et tidspunkt, hvor du er i dyb søvn, er det overvejende sandsynligt at “du får det forkerte ben ud af sengen”, og er træt fra morgenstunden af.

Det kan derfor være en god ide med en fast døgnrytme.

Altså, at du går i seng og står op på samme tid hver dag, også i weekenderne.

Du kan med fordel tilrettelægge din søvn sådan, at du vågner lige omkring, hvor drømmesøvnen slutter, og du optimalt set er mest klar til at vågne.

Hvis du skal op kl. 07.00, skal du være i din seng og sove enten kl. 22:00 eller 23:30, og for at det kan lade sig gøre, skal du måske forberede dig på søvnen noget tid før.

Jeg bruger i øjeblikket en app, der hedder Sleep Cycle, som hjælper med at regne tidspunkterne ud og vække mig optimalt.

Jeg har prøvet den flere gange med gode resultater, og det er spændende at se sit søvnmønster på et diagram i appen.



# Natholdet

Når vi sover, starter natholdet med en lang række processer i kroppen der gør, at vi bliver klar til den næste dag.

Næsten en tredjedel af vores liv tilbringer vi med at sove.

Ca. 30%!! Et ordentligt stykke af livets lagkage.

Så der må være en virkelig god grund til det.

Det er de færreste, der er klar over, hvad søvnen gør ved vores krop.

På en måde kan man sige, at søvn er en fuldstændig bivirkningsfri medicin.

Søvn holder kroppen ved lige og bekæmper samtidig sygdomme. Og så er den ovenikøbet gratis.

For at få et optimalt udbytte af søvnen er det godt at holde sig til en plan, hvor du sover på nogenlunde samme tidspunkt hver nat.

Får man som voksen sine ca. 7,5 timer, vil søvnen have en helbredende, forebyggende og genopbyggende funktion.

Voksne mennesker har brug for ca 7,5 timers søvn, og sover du mere eller mindre end det, så opstår der uhensigtsmæssigheder. Og foregår dette over for lang tid, begynder vi at blive stressede.

# Stress

Stress og søvnproblemer går tit hånd i hånd.

Jo mere stresset en person er, jo større besvær har personen med at falde til ro og falde i søvn, og jo mindre søvn vi får, jo mere stresset bliver vi og så får vi mindre søvn..... hmmm

Når hjernen er stresset, er den også nemmere at vække i løbet af natten.

Man kan være mere følsom overfor lyde udefra, der så vækker en.

Det er en ond spiral, fordi det stresser os endnu mere.

En stresset krop producerer hormonet kortisol, som hæmmer væksten af serotonin og melatonin i kroppen.

Og jo mere kortisol vi har i kroppen, jo sværere bliver det at falde til ro og falde i søvn.

Stress er mange ting, den kan være kortvarig eller langvarig, og nogle gange kan den komme ud af eller med en depression.

Oplever du hovedpine, indre uro, svimmelhed, hjertebanken, muskelspændinger udmattethed eller føler du dig mere end bare udkørt, så regn med at der er noget, der skal ses efter i sømmene.

Der er mange måder at hente hjælp på. Din læge er et godt bud, tal med et familiemedlem eller en ven. Eller måske er en terapeut det rigtige valg for dig.

I bund og grund er vi alene, og vi har brug for, at vi er vores egen bedste ven. Så tag dig selv seriøst, gør noget ved det, hvis der er noget der halter.

# Sovemedicin

På den korte bane kan sovemedicin være helt på sin plads. For eksempel i specielle situationer, hvor man på grund af stress, sygdom, sorg, ikke kan sove.

Men sovemedicin bør i al sin enkelhed undgås i længere perioder, da medicinen ved længere tids forbrug kan udløse mere søvnløshed, højere stress og i sidste ende en depression.

Der er dog nogle mennesker, der ikke producerer tilstrækkelige mængder af vores naturlige søvnfremmende hormon, og de kan derfor have gavn af et tilskud af melatonin.

Hvis du mener, det er et problem for dig, så tal med din læge.

# Fra stress til DYB RO

I 2002 røg jeg med et brag ned med stress.

Jeg havde et arbejde hvor jeg holdt møder hver eneste dag.

Møder hvor jeg stod for at præsentere et produkt, og jeg var "på" hele dagen lang.

På det tidspunkt var jeg kommet så langt væk fra mig selv at jeg ikke tog nogen form for hensyn til min krop og de signaler den udsendte.

Jeg havde flere gange oplevet at jeg blev svimmel og havde fysisk ubehag, men jeg formåede at undertrykke disse følelser hver eneste gang.

Pludselig en dag under et møde gav min krop op. Mit hjerte hamrede afsted, jeg svedte fra mine hænder og fødder, jeg fik tunnelsyn, kunne ikke høre hvad andre i lokalet sagde og jeg fik stort besvær med vejrtrækningen.

Jeg rejste mig og blev helt svimmel, gik ud af rummet, ned af gangen og fandt mig et rum hvor jeg satte mig ned på gulvet.

Jeg troede jeg skulle dø.

Jeg kan ikke huske hvordan jeg kom hjem den dag, men i de næste mange måneder blev jeg under min dyne de fleste dage, og selv små gå ture udendørs var meget krævende. Jeg fik ofte panikangst.

Efter et stykke tid begyndte jeg i psykoterapi, og dette var begyndelsen til en kæmpe stor forandring i mit liv.

Jeg begyndte at lære min krop og mine følelser at kende, jeg begyndte at meditere og lytte til afspændings øvelser, og langsomt lærte jeg at tolke signaler der kom indefra.

Og i de efterfølgende år slap stressen mig helt og jeg fik min angst under kontrol. Ikke ved at løbe fra den eller undertrykke den, men ved at anerkende den som en del af mig. Jeg begyndte at meditere og fik interesse for menneskets psykiske udvikling. I 2011 startede jeg på min uddannelse som psykoterapeut, og jeg blev færdig i 2016.

Siden 1988 har jeg arbejdet med min stemme.

Jeg har indtalt tv og radio reklamer, indlæst bøger og dokumentar film, og lagt stemme til det meste man kan forestille sig.

Og den erfaring jeg har fået med stemme arbejdet, sammen med min uddannelse som Psykoterapeut og senere som Hypnoterapeut, bruger jeg idag til at lave guidede meditationer og hypnoser under navnet DYB RO, og arbejder idag ud fra min klinik i København og i Nordsjælland.

DYB RO hjælper hver eneste dag titusindvis af mennesker med alt fra problemer med søvn og stress, angst og selvværd.

Jeg har en Youtube kanal for voksne og en for børn hvor der ligger et stort udvalg af guidede meditationer til frit brug.

DYB RO findes på alle streamingtjenester og en ny nem overskuelig app kommer på gaden i foråret 2020.

Men søvn er og bliver den største udfordring blandt mine klienter og lyttere, og på den baggrund har jeg skræddersyet et specielt 3 ugers søvn kursus.

Jeg har lyttet til mine mange brugere på blandt andet Youtube, der dagligt kommenterer på mine lydfiler, og hvor store som små over 6.000.000 gange har fundet ro de sidste år.

Mange har skrevet til mig om, hvad der forhindrer dem i at sove, og hvad der hjælper dem, og jeg har forsøgt at efterkomme deres ønsker og behov, og forbedret mine meditationer og hypnoser hen ad vejen.

Alt det er at finde på kurset, så brugere kan få den søvn de fortjener.

Et kursus hvor man bliver guidet med daglige øvelser, hvor man får hjælp via hypnoterapi til at lave varige forandringer i sine mønstre og et stort udvalg af guidede meditationer til brug både morgen middag og aften.

Man bliver så at sige taget i hånden og får anvist vejen tilbage til den god søvn.

Læs mere om DYB RO og online kurserne på [www.dyb-ro.nu](http://www.dyb-ro.nu)

# Afslutning

Hånden på hjertet, så har jeg ikke opfundet den dybe tallerken med denne e-bog, men personligt hjælper det mig at have en basis af information inden for rækkevide.

Min oplevelse er, at søvnbesvær og søvnproblemer er individuelt baseret.

Vi er alle unikke. Og vores egen personlige situation kan ikke reddes af en one-size-fits-all løsning.

Vi bliver i nødt til at tage os selv alvorligt, hvis vi vil løse vores personlige problemer med søvn.

Vi må være hudløst ærlige i vores samtale med os selv.

Specielt fordi mange af os er verdensmestre i overspringshandlinger, bortforklaringer og forsvar mod at mærke os selv.

Det er nødvendigt med et kærligt blik indad, med tilgivelse af vores fejl, medfølelse for vores handlinger, og troen på at vi kan løfte os selv.

Det meste af den information og viden jeg her har præsenteret, er fundet ved hjælp af internettet. Ved simple søgninger på søvn, søvnproblemer, hvad er søvn, søvnens indvirkning på kroppen, hvad sker der når jeg sover, drømme, sove cyklusser, hvad sker der når jeg ikke sover, stress og søvn, osv osv. Gå selv på jagt efter mere.

Hvis du har lyst til at læse mere om søvn, kan jeg anbefale disse to bøger, der begge har hjulpet mig til en dybere indsigt.

Shawn Stevenson, SUPERSØVN

Matthew Walker, DERFOR SOVER VI, med undertitlen *Sov godt og lev bedre*

Jeg har derudover samlet en stor viden om søvn, stress og selvværd gennem arbejdet med mine klienter, og jeg er taknemmelig for alle de mennesker der modigt deler af deres inderste.

Jeg er ansvarlig for mit eget liv, og du er det for dit.

Det kommer så vidt vides kun en gang, så gør hvad du kan, for at du bliver den, du gerne vil være, specielt overfor dig selv.

Med kærlig hilsen

Karsten, DYB RO