

Tænd lyset
i dit hjerte



**MAERK FRIHEDEN TIL AT
VÆRE DIG SELV**

KRESTINE HARTMANN



Krestine Hartmann

Tidligere udgivelser:

Mindfulness i klassen – Nærværende relationer (BoD 2019)

Mindfulness og leg på institutionen (BoD 2018)

Nærvær i pædagogikken (BoD 2017)

Pædagogisk lederskab – Ledelse med hjerne og hjerte (BoD 2013)

Intuitionsåndbog for innovative ledere (Birmar 2006)

Når et menneske ikke elsker sig selv, er det ikke i stand til at elske andre. Hvis et menneske er i stand til at elske ud af et rigt sind, elsker det også sig selv.
Erich Fromm "kunsten at elske"

Udtalelse:

"At læse bogen har givet mig nogle rigtig gode redskaber og en opmærksomhed på den indre kritiker. Og ikke mindst, hvad jeg selv kan gøre for at leve fra hjertet med den styrke og grounding det giver."

Anonym

Indholdsforegnelse

Indledning

Historien om løven og fåret

Om de 7 kapitler

1. Kapitel. Ind i nuet

Jordforbindelse

Nuet er vejen til din indre "vejviser"

En nøgle til nuet

Overtænkning

Ro i nervesystemet

2. Kapitel. Du er født med et åbent hjerte

Barnet er særligt tilpasningsdygtigt de første 6 år

Frygten for at blive udelukket

Det indre barn

Om det sårede indre barn

Healing af dit indre barn

3. Kapitel. Vær dig selv

Frygtens usynlige tilstedevær i dit væsen

Tag beslutninger fra en følelse af kærlighed

Den indre vej

Elsk det hele også det uperfekte

Tag skyggen ud af skabet

Skygger forstærkes i voksenlivet

En måde at træde ind i dit lys er A. at blive bevidst om skyggerne og B. at elske dem.

Giv dig selv anerkendelse for den du er og det du gør

4. Kapitel. Sindsro og selvkærlighed

Den kritiske indre dialog

Selv-medfølelse åbner hjertet

Den indre kritiker

Hvad er kritikerens formål?

Find den kritiske stemme:

Ukontrolleret og undertrykt vrede hæmmer livskraft og selvkærlighed

Afgrænsning

Næste skridt er at finde selvmedfølelsen frem

Om selvmedfølelse og svære følelser

Medfølelse forbinder dig med andre

Min historie om at åbne hjertet og komme hjem:
Da jeg i 1993 startede på en uddannelse i krop- og psykoterapi med healing, sagde min lærer til mig, at jeg skulle lære at åbne mit hjerte!? Det gav ikke helt mening i mit hoved, men jeg mærkede, at det var positivt. Jeg kunne jo ikke søge efter, hvad det betød på Google, så jeg måtte bare lade det ske i sit eget tempo.

5. Kapitel. Hjerte - sjælforbindelsen

At elske dig selv og din næste er et intelligent valg

Et lukket hjerte

Lad hjertet føre an

Modet til at være sårbar åbner hjertet.

At give og modtage –i balance

Venlighed

Dit hjerte indeholder en naturlig godhed

Hjertekohærens

Om hjertekohærens

Taknemmelighedens styrke

6. Kapitel. Sjælen søger samhørighed

Nærhed og samhørighed

Min personlige oplevelse med at lukke hjertet for nærhed og samhørighed

Samhørighed er et grundvilkår

Samhørighed med Lo Jong

Forbundethed

Kommunikation skaber forbundethed eller afstand

Intuition er sjælens sprog

Om intuition

Brug din intuition til at skabe samhørighed

7. Kapitel. Din indre visdomskilde

Skab dialog med sjælen

Redskaber til at styrke din hverdagsintuition

1 Din kropslige intuition

2 Din kognitive intuition

3 Din følelsesmæssige intuition (som er en blanding af krop og følelser)

Et for højt tempo i hverdagen holder sjælen på afstand

Sjæl og livsformål

Din indre plan

Livsformål

Inspiration til dit livsformål

Åben dig for din skabende kraft

Opsummering og afrunding

Øvelser:

Litteratur- og inspirationsliste

Indledning

Kære læser

Du har nu en invitation til en personlig rejse i hånden. En rejse som kan føre dig igennem refleksioner på, hvad der giver mening for dig og frihed til at være dig selv.

Frihed til at være dig, ligger i modet til at kende dig selv og stå ved alt hvad du indeholder. Her oplever du friheden til at være den, du virkelig er.

At være den du er, er en indre rejse til dit oprindelige Selv i kontakt med dit sjælslys. På vejen støder du på overbevisninger om hvem du er og hvordan du er, skabt i den tidlige barndom og på livets stenede vej. Du har nu mulighed for at finde din egen sandhed ved at åbne hjertet og lytte til din sjæls vejledning.

Kærlighed er grundlaget for vores sameksistens og kærlighed starter med at elske dig selv

Hjertet er et arketyrisk symbol på kærlighed mellem mennesker. Når jeg skriver om at åbne hjertet, henviser jeg til det psykiske hjerte midt i brystet og lidt over. Hjertecentrets primære funktion handler om kærlighed. At give og modtage kærlighed - at være dig selv med kærlighed.

Du kan betragte hjertecentret som den portal, sjælen udtrykker sig igennem.

Det siges, at psykologiens grundlæggende formål er forståelsen af forholdet mellem højere aspekter af den

menneskelige natur og personligheden, som vi forstår den. Det henviser til den grundlæggende betydning af ordet psykologi. På græsk betyder psyke *sjæl*, så psykologi kan forstås som *viden om sjælen*.

Normalt identificerer vi os med vores krop, tanker og følelser. Når du ser dig i spejlet, tænker du sikkert: "Det er mig". Men krop, tanker og følelser er din personlighed og den måde du udtrykker den.

Rejsen ind i hjertet er en åbning for sjælens vejledning og dine højere aspekter af at være menneske. Du får en mere grundet bevidsthed om, hvem du er. Du bliver forenet med din helhed af krop, sind og sjæl.

Bogen er inspireret af min personlige livsrejse hjem i mig selv. Det kan du se, igennem de eksempler jeg bruger til at illustrere nogle af teksterne.

Du kan læse bogen igennem og derefter starte en bevidsthedsrejse med øvelserne som en personlig proces. Først vil jeg præsentere dig for en Zenhistorie om at være sig selv frem for et kun at være produkt af opdragelse og omgivelsernes påvirkning.

Historien om løven og fåret

Historien handler om en løve, der vokser op i en fåreflok og tror at den er et får. Den opfører sig ligesom flokken og følger den trofast. En gammel hanløve opdager den unge løve, der opfører sig helt imod dens natur. Han kidnapper "løvefåret" og viser den hen til en dam, hvor den unge løve kan se sig selv, som den virkelig er. Ved at efterligne sine opdragere er den gået helt imod sine egne instinkter.

Denne historie er ment som en henvisning til, at vi i samfundet bliver opdraget til at følge flokken som får, der ikke har en selvstændig mening. Vi glemmer hvem vi er. Du kan også udlede af den, at vi forsøger at ligne nogen vi kender for ikke at skille os ud. Den gamle hanløve repræsenterer dit oprindelige selv/din identitet, der viser det unge løvefår et spejlbillede af, hvem den i virkeligheden er.

Når du lytter til din indre visdom med hjerte-sjælkontakten, kommer din indre identitet frem og dit hjerte åbnes.

På rejsen kan du stille spørgsmålene:

- Hvem er jeg?
- Hvad er mit talent og livsformål?
- Hvordan kan jeg leve et mere frit og glædesfyldt liv sammen med andre?

Om de 7 kapitler

1 kapitel Ind i nuet er første trin hjem i dig selv og ind i dit hjerte. *Nærvær i nuet er fundamentet for at hjerte-sjælkontakten etableres.* Det er i din væren, du mærker, hvem du er. Du mærker din krop og signaler fra kroppen, om hvorvidt du er på rette vej eller ude på et sidespor. Stress er en medfødt biologisk mekanisme, der kan forstyrre din evne til at mærke kroppens signaler. Nærvær i nuet giver ro i nervesystemet.

2 kapitel Indre barn: Måske kan du genkende, at du nogle gange står lidt uforstående overfor dine følelser, reaktioner og handlinger. Det er dit indre barn, der reagerer, når det bliver triggeret af bestemte følelser og hændelser. Det giver

mening at se på dit liv med de øjne, dit indre barn havde engang, for at genfinde dig selv og dit smukke, livlige, glade, nysgerrige, kreative og legende indre barn.

3 kapitel Vær dig selv. Hvis du ikke føler dig helt fri til at være dig, vil du ofte mærke en stor sårbarhed. En sårbarhed som du gemmer bag en socialt godkendt adfærd, selvom det ikke helt er din egen vej. Det er noget i dig, der ønsker at du tager dig sammen og lever op til nogle idealer, som måske ikke engang er dine egne. Erkend din frygt, få ro på overtænkning og træd ud af skyggen for at være dig selv.

4 kapitel Sindsro og selvkærlighed. Din sjæls væsen er ren kærlighed og du mærker det i hjertet. Men det er svært at mærke kærligheden, hvis den indre dialog er selvkritisk og vreden forstyrrer din indre fred. Du kan opleve frygt, skyld, skam, vrede, sorg og mindreværd, der trækker kraften ud af dig. Selvmedfølelse healer den skrappe indre kritiker og støtter dig i at finde ind til de bløde følelser, der kan opløse undertrykt vrede.

5 kapitel Hjerte - sjælforbindelsen. At elske dig selv og din næste er et intelligent valg. Når du elsker dig selv, åbner du hjertet for din naturlige indre godhed og den kærlighed, glæde, styrke og visdom, du indeholder. Kunsten at elske er at være dig selv og samtidig være ansvarlig for din egen vækst og dine forhold til andre. Når du elsker dig selv, kan stress, angst og depression ikke finde fodfæste i dit sind.

6 kapitel Sjælen søger samhørighed. Sjælen er inkluderende og den giver mennesker et inderligt ønske om samhørighed. Relationer er afgørende for livskvaliteten. Samtidig kommer mange af vores udfordringer netop i relationer. Følelsen af adskillelse, at blive afvist, bedraget, svigtet, domineret og at være udsat for tab og ensomhed kan vække vanskelige følelser. Samhørighed indeholder et stærkt vækstpotentiale for lykke.

7 kapitel Din indre visdomskilde. Dette kapitel er til dig, der ønsker at gå dybere ind i din spirituelle udvikling og kontakt med din sjælsvisdom. Sjælen er den alvidende og vise del i dig, der støtter, vejleder og inspirerer dig. Det kan være den intuitive indskydelse, der leder dig hen til noget, som måske er anderledes, end du ellers ville have gjort. Din sjæl ønsker, at du gør fremskridt med det i dit liv, der giver mening og glæde.

1 Kapitel. Ind i nuet

Nærvær i nuet er grundlaget for resten af bogen. Det er her fundamentet for at hjerte-sjælkontakten etableres. Det er i din væren, du mærker, hvem du er. Du mærker din krop og signaler fra kroppen, om hvorvidt du er på rette vej eller ude på et sidespor.

Det er også i kroppen, du mærker dine følelser og dit helbred, som hænger meget tæt sammen. Undertrykte følelser viser sig i kroppen, når det ikke bliver erkendt og anerkendt. Når krop og følelser ikke trives, kan du ikke høre din indre visdom med klarhed.

Ro i nervesystemet modvirker indre som ydre stress. Kroppen er grundlaget for din eksistens og din livskvalitet. Jo mere kontakt jo mere liv.

*Første trin hjem i dig selv og ind i dit hjerte starter med at
være til stede i nuet
og i kroppen.*

Længere tid i for højt tempo uden kontakt med dig selv, det vil sige kontakten med kroppen og herunder at mærke og rumme dine følelser, skaber en tilstand af alarmberedskab i krop og sind. Du er hele tiden på vej til det næste og det er svært at etablere et dybt nærvær i øjeblikket.