



”JEG HAR SKIFTET TANKEKANAL”

Ingelise Isaksen, modefrisør, overvandt mange års indre kamp gennem et træningsforløb over temaet ”Dine valg er dit liv – hvordan vælger du?” ud fra den åndelige vejleder Arne Olsens selvhjælpsbog af samme titel. Resultatet har været en total ny tænkemåde og tindrende livsglæde.

Af Vibeke Steinthal

I elegant sort dress, høje hæle og smart stilet lyst hår ligner Ingelise Isaksen det, hun er udadtil: tjekket og smilende indehaver – sammen med sin mand – af den mondæne frisørsalon Chez Elaine i det indre København.

Den ydre sikkerhed har hun altid mestret, men først for ti år siden blev en kronisk tristhed og uro afløst af indre ro og livsglæde.

”Jeg har altid sanset meget stærkt, været ekstremt sårbar og søgt efter et eller andet, der kunne hjælpe mig. Som årene gik, blev jeg mere og mere overvældet af triste tanker og var godt klar over, at det kunne hænge sammen med traumer efter min mors død, da jeg kun var syv år gammel. Som teenager mistede jeg yderligere flere, der stod mig nær. Det medførte en konstant angst for at miste,” fortæller Ingelise.

Trods lykkeligt ægteskab, en datter og svigersøn – siden også et barnebarn – plus godt arbejde kørte Ingelise på et tidspunkt så langt ned, at hun bad til Gud om at måtte dø.

”Da jeg kort efter bad én gang til, stoppede jeg pludselig op med klar fornemmelse af, at hvis jeg gik så vidt som til at bede om døden tre gange, ville den komme, og det ønskede jeg så alligevel ikke.

Jeg opsøgte en række alternative behandlere uden resultat, og en dag bad jeg min læge om lykkepiller. Men da jeg nåede til pille nr. 4 erkendte jeg, at det slet ikke var vejen for mig. Faktisk har jeg ikke været hos læge siden.”

Du er din egen skaber

På det tidspunkt hørte Ingelise om et træningsprogram under Foreningen for Mental Træning og meldte sig.

”Vi var fem i gruppen og mødtes gennem otte måneder en gang om ugen og i en indledende og en afsluttende weekend. Studiematerialet var den åndelige vejleder Arne Olsens bog ”Dine valg er dit liv – hvordan vælger du?”. Plus forfatterens inspirerende kort ”Tænk positivt”, der består af 40 visdomsord, eller man kan kalde det budskaber, f.eks ”Du er din egen skaber, vær ansvarlig for dit eget liv” og ”Alt hvad din krop og sjæl udsættes for, affødes af signaler, du selv har udsendt.”

Det sidste budskab kan være svært at fatte, selv om vi har hørt om det fra mange andre New Age-forfattere og guruer. Men vi testede det gennem en øvelse, hvor vi beskrev nogle oplevelser eller reaktioner udefra, der ikke havde levet op til vores forventninger.

Derefter tænkte vi grundigt over, hvilke

signaler vi forinden havde sendt ud. Og ja, budskabet stemte. Ordenes og tankerens kraft har konsekvenser – positive eller negative.

For nu at tage et banalt eksempel fra hverdagen: hvis vi siger eller tænker, at nu er der nok igen en ulidelig lang kø i supermarkedet, er det, hvad vi kommer til at opleve. I den forbindelse kan jeg fortælle, at jeg hver morgen indstiller mine tanker på, at der er en ledig P-plads til os, når vi kører til arbejde om morgenen. Og det er der så hver eneste morgen i det tæt pakkede indre København.

I gruppen blev der gennem samtale og meditation arbejdet med de fire emotioner angst, vrede, glæde og sorg. Andre vigtige elementer var at nå til erkendelse af, at alt, hvad vi møder på vores vej, er noget, vi skal lære af samt træning i at sætte konstruktive i stedet for negative ord på vores tanker og tale.”

Tidligt i forløbet blev Ingelise bevidst om, at hun lå alt for meget under for, hvad hun mente, andre forventede af hende, og hun besluttede fremover kun at gøre det, hun

selv oplevede rigtigt ud fra uselviske motiver. I den forbindelse understreger hun, at det ikke er nok at beslutte. En beslutning skal omsættes til handling.

”Før i tiden pinte og plagede jeg mig selv. I dag behandler jeg mig selv, som jeg gerne vil behandles af andre – og vice versa. Og jeg beskytter mig mentalt, så dårlige hændelser eller ord udefra ikke påvirker mig.”

Troen på sejr

Som mange af os blev Ingelise lykkelig for at høre håndboldtræneren Ulrik Wilbeks ord efter den nylige EM-sejr:

”Han understregede, at hele holdet havde troet fuld og fast på sejr, og han tilføjede:

”Det er meget vigtigt at tro.” Selv har jeg altid troet på Gud, og i dag opfatter jeg Gud som universet, som vi mennesker er en del af, så vi har alle det guddommelige i os. Før rettede jeg mest min tro

Udpluk af kortene ”TÆNK POSITIVT”

Enhver oplevelse, du modtager, indeholder visdom til dig.

Forestillinger er ligesom spøgelses og kan kun opløses af lys.

At leve livet positivt er at leve i lyset.

At tænke positivt bruger mindst tid. Tid er energi, energi er styrke.

Alt hvad din krop, din sjæl eller dit sind udsættes for, affødes af signaler, du har skabt for dig selv.

Hvis du bestræber dig på kun at bære rundt på det, du kan bruge til noget, vil du flyde med dit livs energistrøm.

over på noget højere, hvor jeg nu primært har den i mig selv. Kun ved at tro på os selv bliver vi stærkere, og vi vil opleve, at vi udefra og oppefra modtager det, der er det rigtige for os.

I stedet for at lade min hjerne styre lytter jeg til mit hjerte, for hjertet tager aldrig fejl.

Lidt efter lidt fik jeg trænet mig til at skifte tankekanal, at få stoppet de ørkesløse forhandlinger, mange af os har kørende i hjernen, og som nu og da prøver at stikke snuden frem igen.”

Ingelise giver som eksempel, at hun før interviewmødet med Liv & Sjæl pludselig mærkede en indre uro. Da hun ville indkredse følelsen, kom omgående ordene ”Du er din egen skaber” til hende. Så hun blev klar over, at hun selv skabte den uro, at den var meningsløs og lod sig opløse ved at hun skiftede tankekanal.

Efter gruppeforløbet føler Ingelise sig mere nærværende og langt, langt lysere



til mode. Hendes omgivelser kommer med bemærkninger om, at hun har forandret sig og først og fremmest er blevet sjovere og gladere. Hun er også blevet mere motiveret til at holde sig fysisk i form med gå-og løbeture i skoven og fitnessstræning. Faste rutiner i dagligdagen er meditation og trækning af et positivkort hver morgen.

”Budskabet på kortet forholder jeg mig til som en specifik positiv tanke for netop den dag. Det er også en god idé at trække et kort, når man er emotionelt påvirket. Det kan hjælpe til at se i den rigtige retning for eksempel gennem visualisering.”

Ingelise slutter med at udtrykke glæde over at få mulighed for at fortælle om sine opmuntrende erfaringer til Liv & Sjæl:

”Jeg vil så gerne hjælpe andre mennesker til at lytte til sig selv og være åbne og modtagelige for universets energier. Vi er vores egne bedste selvhjælpere.”

● Links:

Foreningen for Mental Træning: www.fmt.dk

Arne Olsens bog og kortene ”Tænk positivt” kan købes gennem www.hrdplus.dk og ao@hrdplus.dk

Bog 632 sider, 632 kr.

Positivkortene 155 kr.

På www.svanesang.dk kan du trække et positivkort.