

Hvad peger vores udfordringer på?

Når vi oplever udfordringer og svære ting i livet, så har vi en tendens til bare at ville af med dem. De er irriterende og står tilsyneladende i vejen for det, som vi gerne vil.

Men hvad nu hvis de ikke står i vejen, men er vejen?

Hvad nu hvis de gerne vil vise os noget?

Det kan godt være, at vi gerne vil noget andet, men måske er det vores ego, som vil det, mens der er et dybere formål med vores liv, som vi først får øje på, når vi tør give efter for det, som er svært for os.

Ikke giver efter ved at vi nødvendigvis giver slip på alle vores ønsker, men giver efter ved at vi lytter til det, som livet viser os og ser, om der kan være en vej i det, som vi ikke kunne se før.

Hvis vi bare tager en hovedpinepille, hver gang vi har hovedpine, eller bare får behandlet symptomerne hver gang vi har ondt et sted i kroppen, så kan vi meget let risikere, at symptomerne kommer tilbage igen, måske i en ny forklædning, men grundlæggende er det den samme energi, som har fået et nyt udtryk.

Så hovedpinen vil måske hjælpe os til at mærke vores krop noget mere, være mindre mental og oppe i "kontroltårnet", for at vi i stedet kan komme mere i kontakt med vores behov og intuition.

Så prøv at lave et skema hvor du mærker efter hvilke "svære" symptomer og følelser, du har i din hverdag, og hvilken effekt de har på dig rent fysisk og følelsesmæssigt.

Altså f.eks. med hovedpine som et symptom, så gør det ved mig, at

Jeg bliver mere træt

Jeg må sove ekstra

Jeg må give slip på at have styr på noget

Jeg kan ikke sidde ved en computer og arbejde

Jeg kan ikke læse så meget mv.

Så prøv at mærke efter hvad det gør ved dig, hvis du giver efter for det, f.eks.

Jeg slapper mere af

Jeg mærker min krop mere

Jeg bliver nødt til at holde pauser fra computeren

Jeg får sovet igennem

Jeg får sagt nej til arrangementer mv.

Det er ikke nødvendigvis sådan, at det, som det gør ved dig, udelukkende er positivt. Det kan godt være, at du gerne ville have deltaget i de arrangementer, men måske kan du mærke, at du generelt får sagt ja til for mange arrangementer, og her har du været nødt til at sige nej, fordi du har givet efter for hovedpinen.

Det handler så om at begynde at gøre nogle af de ting, som hovedpinen giver dig, uden at du behøver at have hovedpinen.

Måske kan du opleve, at nogle af de mål, som du havde, og som du har oplevet, at du måtte opgive, fordi symptomerne tilsyneladende stod i vejen for opfyldelsen af dem, viser sig, at du godt kan opnå, men på en anden måde end du troede og ofte på en mere tilfredsstillende måde.

Andre gange finder du ud af, at du ikke får dine mål opfyldt, men til gengæld så er der noget andet, som du oplever, er meget mere nærende for dig. Måske fik du ikke den karriere, som du havde drømt om, men du bliver mere glad og tilfreds med det, som du har, fremfor det som du ville have.

Jeg har lavet et eksempel på, hvordan sådan et skema kan se ud.

Det, som jeg beskriver i skemaet, har været nogle af mine udfordringer og er det stadig. Jeg har kæmpet meget med dem og kan stadig tage mig selv i at kæmpe med dem.

Men jeg kan også se, hvordan de igennem årene vedholdende og kærligt har villet vise mig min vej i livet, hjælpe mig om bag mit ego.

Hvis jeg ikke havde haft et sensitivt helbred og humør, så ville jeg have drønet derudad uden megen omsorg for andre eller kontakt til mig selv og den større helhed.

Det kan stadig være hårdt at blive ramt af symptomerne, og det er ikke kun taknemmelighed og lovord, der strømmer ud af mig, når det sker, men jeg er blevet bedre til at lytte og give efter med tiden.

Prøv at lave dit eget skema og hav derefter fokus på kolonnen til højre: hvad dine svære symptomer og følelser kan lære dig, og prøv at integrere dem mere i din hverdag uden at du behøver at have symptomerne først.

Symptom, følelse	Effekt	Hvad det kan lære dig
Tarmproblemer	Træthed, ondt, uoplagt	Slappe af Opmærksomhed på hvad godt: kost, aktivitet, kropsbevidsthed Taknemmelighed Kan ikke gøre hvad jeg vil – må være mere
Små depressivt humør	Ked af det, opgivende, tung	Rørt, Give slip på "krav" til livet "Falder ind bag", ind i livet. Får kontakt med hvad som er væsentligt
Hovedpine	Kan ikke tænke klart Kan ikke læse så meget	Fokus på andet end det mentale Kan ikke fylde mig med (unødvendig) viden
Keder mig Følelsen af at sidde fast	Mangler inspiration og fornylse	At mærke hvad jeg virkelig gerne vil – og handle på det, også selvom jeg er bange for at det ikke lykkes.