MÆRK DIT HJERTE, OG GØR VERDEN BEDRE

Når du sørger for, at du selv har det godt og lever efter, hvad der er rigtigt for dig, vil du også ændre verden til det bedre – lyder det vildt? En ny bog fra forfatteren Anne Christine Hagedorn giver dig opskriften på personlig lykke og succes – OG en bedre fremtid for vores lidende planet.

AF HEDI VESTERBERG. FOTO: GETTY IMAGES.

Du har sikkert lært at sortere dit affald og slukke for vandet, når du bærster tænder, men hvis du virkelig vil gøre verden til et bedre og sundere sted at være, skal du starte et helt andet sted: Først vender du blikket indad og bliver bevidst om de overbevisninger, der styrer dit liv. Så tager du konsekvensen af din indsigt og skaber forandringer – både i dit eget liv og i verden!

Det er budskabet fra forfatteren Anne Christine Hagedorn, der med sin bog „Dit indre klima" giver et noget anderledes bud på løsningen på klodens klimaproblemer.

– Det ydre klima er et spejl af det indre klima. Vi kan lave alle de lappelæsninger, vi vil, men den grundlæggende forandring kommer først, når vi forandrer verden indefra. Jeg ser den globale krise som et spejl af en krise i vores bevidsthed. Den er et udtryk for, at der er noget, vi mennesker både skal lære og udvikle. Mange har oplevet, hvordan indre forvandlinger og ændrede tankemønstre kan skabe store ydre forandringer i vores personlige liv. Det samme kan ske på det globale plan. Jeg mener ikke, at vi bare skal sidde på en puude og mediere os ud af krisen. Vi skal forvandle vores eget liv og dermæst bruge vores nye bevidsthed til at skabe forandringer i verden, siger Anne Christine Hagedorn.

„JEG TROR IKKE, AT ET MENNESKE, DER LEVER FRA HJERTET, KAN FÅ SIG SELV TIL AT OPFORE SIG HENSYNSLØST OVER FOR NATUREN"

Brug hjertets formuft

Det første skridt mod indre klimaforandringer er at lade hjertet styre mere end hovedet, mener Anne Christine Hagedorn, der har arbejdet med personlig udvikling og indre forvandling i mere end 30 år. Både personligt, som underviser og som coach for sines klientar.

– Vi lever i et højt tempo, og mange har svært ved bare at være til stede. Mest fordi de fleste af os har en dårlig forbindelse til kroppen og hjertet. Det betyder, at vi har adgang til viden, men ikke til den dybe visdom. Den visdom, der kommer fra hjertet. Det er kroppen og hjertet, som er nøglen til forandringer. De fleste af os kan tydeligt mærke forskel, når vi træffer beslutninger fra hjertet i stedet for fra hovedet. Hjertet mærker, hvad der føles sandt, og fortæller, om vi gør noget godt eller skidt for os selv. Og vi skal lære at mærke kroppen og lade hjertets formuft styre, siger Anne Christine Hagedorn.

En vej tilbage til kroppen kan være meditation, yoga eller sessioner hos en kropterapeut. Du kan også bare gøre det til en vane at sætte dig i en stol eller lægge dig ned og mærke kroppen.

– Så snart du begynder at mærke din krop indefra, får du adgang til dine følelser og kommer mere til stede. Således kan vi gennvinde vores fatsonhed og begynde at leve på en anden måde. Et liv, der er mere sandt og mere i overensstemmelse med vores værdier. Jeg tror ikke, at et menneske, der lever fra hjertet, kan få sig selv til at opføre sig hensynsløst over for naturen. Når vi bruger hjertets formuft, lever vi et liv, der både gavner os selv og vores planet.

Fortsættes næste side

OM FORFATTEREN
Anne Christine Hagedorn er journalist, forfatter og coach med 30 års erfaring med „indre arbejde". Hun har introduceret Danmark for den spirituelle lærer Byron Katie og har været med til at skrive bogen „simple-living.dk". Læs mere på: www.dittindreklima.dk.

Fortsat fra forrige side

Forvandlingens faser

Forvandlingen har fire faser: De første to handler om at undersøge de tankemønstre, du måske sidder fast i.

– Et velkendt eksempel er kvinden, der tager sig af alle andre end sig selv. Med det resultat, at hun er utilfreds og vred det meste af tiden. De første faser af hendes forvandling handler om at blive opmærksom og undersøge de tankemønstre, der ligger bagved. Hvorfor gør hun alt for alle andre? Måske fordi hun tror, at hun ikke er godt nok, i sig selv, foreslår Anne Christine Hagedorn.

Hvis den kvinde spørger sig selv, om det er sandt, at hun ikke er god nok, vil svaret forhåbentlig være nej. Hun er selvfølgelig god nok. Hun skal bare lære at tænke og opføre sig efter det. Og så kommer den svære del af opgaven.

Walk your talk

De to sidste faser af den indre forandring handler om at tage konsekvensen af sin indsigt og begynde at handle ud fra den. Det er også det sværeste. De fleste af os har forstået, at det er smartere at være til stede i nuet end i fremtiden. Vi ved også, at vi får mere ud af at forvente det bedste end tro på, at alting alligevel vil ende galt på et tidspunkt. Mange læser bøger og artikler om personlig udvikling og vejen til at bedre liv. Vi ved godt, at roden til problemerne er den indre dialog eller den historie, vi inderst inde går rundt og fortæller os selv. At vi ikke er gode nok. At vi ikke fortjener at blive lykkelige eller er et offer for vores egen barndom eller andet, vi ikke selv har indflydelse på. Der er bare langt fra indsigt til forandring.

– Det springende punkt er, om vi kan tage konsekvensen af den indsigt, vi har fået. Vi er nødt til trænre os op til at gøre noget andet og modstå frøstelsen til at falde tilbage til de gamle tanker og mønstre. Tror du på, at du er værdiløs, må du begynde at opføre dig, som om du har værdi. Begynd at sige fra, og lad være med at opføre dig som en skraldespand for andre. Forvandlingen kræver, at du tar tage konsekvensen af den indsigt, du har fået, og trænre dig selv til at gøre noget andet, siger Anne Christine Hagedorn

Træningen kan komme til at vare hele livet. Til gengæld får du det godt af det, lover Anne Christine Hagedorn.

– Det bedste, du kan gøre for os alle sammen, er at tage det fulde ansvar for, at du har det godt. Når du har det godt og lever med hjertets formuft, er du den bedste version af dig selv. Dermed handler du automatisk med visdom og begynder at tage lederskab i dit eget liv. Til gavn for os alle sammen. Tiden er kommet til et kollektivt skift i vores bevidsthed. At vi begynder at handle ud fra en højere bevidsthed. Det kan godt være, at det bilde er utopisk og naiv. Det kan også være, at det er den eneste mulighed, vi har.

„BEGYNDT AT SIGE FRA, OG LAD VÆRE MED AT OPFORE DIG SOM EN SKRALDESPAND FOR ANDRE"

FORVANDLINGENS 4 FASER

1. OPMÆRKSOMHED
Bliv opmærksom på dit indre, dine tanker og især de mønstre, du eventuelt opdever, at du sidder fast i. Dyrk nærvær og indre stilhed.

2. UNDERSØGELSE
Undersøg sammenhængen mellem dine indre overbevisninger og de destruktive mønstre. Tror du på, at du ikke er god nok, er du sandsynligvis med til at skabe en virkelighed, hvor du ikke får, hvad du ønsker.

3. INTEGRATION
Lær at tænke dine følelser. Mærk kroppen, og tager din krop at slappe af. Begynd at handle i overensstemmelse med det, der for dig er sandt og godt.

4. SKABELSE
Bliv en bevidst skaber. Du tiltrækker tilstande med din bevidsthed. Gå i gang med at skabe forandringerne.

„Dit indre Klima" er en krydsning mellem en debatbog om det globale klima og en guide til personlig udvikling: Du bliver opmærksom på dit indre overbevisninger, der styrer dit liv, og får redskaber til at skabe større sammenhæng mellem dine værdier og handlinger, så du kan skabe store forandringer. Både for dig selv og for verden. Udkommer i juni fra Det Schanderbergske Forlag/Nyt Nordisk Forlag. 229 kr. 200 sider.