

DET ER **ALDRIG** FOR SENT  
AT **BLIVE DEN,**  
DU TROEDE,  
DU SKULLE  
VÆRE

»TIL DIG, DER VIL  
TAGE ET SKRIDT  
VIDERE MED LIVET SÅVEL  
SOM KARRIEREN.«

BORSEN

**SOFIA  
MANNING**  
*Personlig  
karma*  
**CHRISTIAN  
N. STADIL**

GYLDENDAL

## Indhold

Forord	9
<b>Livet er en fest – og du er inviteret</b>	<b>12</b>
Udvikling og øvelse	15
Luk op for forandringer	16
Vores personlige drivkraft	18
Selvudvikling skal være en fest	24
<b>Slut fred med dine følelser</b>	<b>30</b>
Alt forandrer sig	33
Tænk nyt	38
Selvkritik	39
De negative følelser	41
Storsind er stort	47
Nye rammer	49
De gode råd	50
<b>Lad ikke skyggerne styre dit liv</b>	<b>54</b>
Skyggernes rod	57
Den, der skyggen lugte kan ...	59
Forandring er muligt	62
Bliv ét med dine skygger	65

<b>Flow er en himmelsk oplevelse</b>	<b>70</b>
Flow er personligt	74
Handling uden klare mål	78
Gør dårlige dage til flow-dage	79
Den nye mennesketype	82
<b>Lykken bor i nuet</b>	<b>86</b>
Ingen stress i nuet	91
Lykken er i nuet	95
Lidt om mindfulness	96
Spring ind i nuet	99
Meditér dig ind i nuet	101
Meditationsteknikker	105
Værktøjer til nuet	106
<b>Lev et liv i lidenskab</b>	<b>110</b>
Glem den evige lykkerus	113
Ingen lyserøde skyer	115
Find din passion	116
Stil skarpt på passion	118
Det store og det lille begær	120
Passion på jobbet	121
Passionen, der blev væk	124
Brug dine livskriser	125
<b>Glem forventningerne, følg dit hjerte</b>	<b>132</b>
Fordomsfulde forventninger	137
Vælg et liv i frihed	142
Læg forventningerne bag dig	145
Forventningens glæde	147

<b>Genopfind dig selv</b>	<b>152</b>
Hvor blev livet af, mens du arbejdede?	155
Tid til forandring	157
Find et forbillede	159
Gør dig umage	161
Frygt ikke alderen	163
Vær sød ved dig selv	164
<b>Vi har brug for hinanden</b>	<b>166</b>
Giv, og du skal få	170
Gavmildhed er sundt for forretninger	175
Gavmildhed gavner mange	177
<b>Døden er en læremester</b>	<b>184</b>
Døden sætter tiden i relief	186
Der er ingen normer i døden	192
Personlige erkendelser	195
Kort tid på Jorden	197
Ordliste	201

# LIVET ER EN FEST – OG DU ER INVITERET

---

Om hvordan vores tanker og handlinger har indflydelse på vores liv, og om vores egne erfaringer med at være mennesker, som både vil udvikle sig og have det sjovt. Og om vores håb om, at vi kan inspirere dig, der læser bogen.

---



Det er så vigtigt at slippe drømmene løs. At leve det bedste liv, vi overhovedet kan finde ud af at leve. At blive ved med at udvikle sig gennem hele livet.

Men samtidig er vi mennesker af kød og blod, som har jordnære ambitioner og længsler. Så det, vi gerne vil, er at finde en måde at leve et liv på, der *både* indeholder den gode, meningsfyldte hverdag med plads til fest og mulighed for at vokse og udvikle os. Det skal være muligt at arbejde med sin personlige udvikling, samtidig med at vi nyder livet.

Du er inviteret med til livets fest, men du skal deltage aktivt. Du får ikke noget forærende. Du kan ikke få noget ud af livet. Du kan kun fylde noget i livet. Du skal ikke bare sidde og vente på, at livets goder dumper ned i skødet på dig, ligesom Aladdin og appelsinerne. Du skal selv ville vokse, lære og åbne op for dine evner. Du skal give af dig selv, både til dig selv og til alle andre, for at kunne leve livet optimalt. Giv af dig selv, giv næring til dine drømme, giv overskud til mennesker omkring dig, giv kærlighed til omgivelserne, luk op for godteposen. Vi tror, at ved at øse ud af det, vi hver især har, kan vi påvirke vores personlige karma ... og det er det, hele bogen handler om. Hvordan du som individ kan arbejde dig hen mod en god karma.

Men hvad mener vi med karma? Karma betyder handling. Der er mange, der taler om „god karma“ i den betydning, at man skaber en positiv stemning, når man er gavmild. Og det er jo sandt. Vi synes godt, at man kan tale om karma på den måde, at det er ens handlinger og tanker, som vender tilbage. Hvis du har handlet negativt, så bliver du selv ramt af et negativt tilbageslag af en eller anden art. Mens positive ord, gerninger eller tanker kommer positivt tilbage.

Karma i traditionel buddhistisk forstand er lidt anderledes. Det handler mere om, at vi alle sammen opsparer god eller dårlig karma i dette liv, og hvordan det har indflydelse på, hvad man genfødes som i det næste liv. Men det med genfødsel er ikke så mystisk eller mærkeligt, som det måske umiddelbart lyder. Genfødsel kan også forstås som, at hvert eneste sekund, hver eneste time, hver eneste dag giver en ny mulighed for at blive født på ny og ændre den måde, vi tænker på. Hvert nyt øjeblik er en chance for at redefinere os selv og ændre den måde, vi handler på.

## Udvikling og øvelse

Denne bog udspringer af vores erfaringer med selvudvikling. Der har været så meget fokus på selvudvikling de sidste 20 år. Meget af det er rigtig godt. Mange mennesker er blevet hjulpet til at se på sig selv og deres liv på en ny måde, og mange har fået øjnene op for, at de kan sætte sig bag rattet i deres eget liv – selvudvikling har lært dem, at de kan vælge at vokse som mennesker.

Men der er en udfordring i at videreudvikle selvudvikling. For vi mennesker er jo lidt dovne, og selvudvikling er måske i lidt for høj grad blevet en hat, som vi tager på, når vi trænger til at definere, hvem vi er. Selvudvikling er blevet en identitet. „Jeg er sådan en, der interesserer mig for selvudvikling,“ tænker vi måske om os selv uden at spekulere så meget over, om vi nødvendigvis faktisk også udvikler os. Selvudviklingshatten er blevet til en måde, hvorpå vi kan fortælle omverdenen, hvem vi er eller gerne vil være.



Christian: „Det er ligesom kvinde/mand-hatten, eller dum/klog, ung/gammel, rig/fattig, straight/homo ... Listen over etiketter, vi forsyner os selv og andre med, eller som andre klistrer på os, er endeløs. Vi vil gerne slukke for den etiketmaskine, som vi alle sammen har inde i os selv.“

Der er i og for sig ikke noget galt, hvis selvudvikling er blevet en identitet. Men det er en skam. For hvis man bare griber ud efter selvudvikling som en trøje, man trækker ned over hovedet, så går man glip af meget af det, man ellers kan få ud af at udforske sig selv. Derfor kunne vi godt tænke os at gribe selvudvikling an på en lidt friskere måde. Som Elvis Presley sang:

A little less conversation, a little more action, please  
All this aggravation ain't satisfying me  
A little more bite and a little less bark  
A little less fight and a little more spark

## Luk op for forandringer

I vores bud på selvudvikling vil vi gerne opfordre dig til at lade være med at sætte for mange ord på. Ord kan ofte gøre tingene mere indviklede, end de behøver at være. Tit stjæler ordene også noget af fokuset fra, hvad det hele i realiteten går ud på.

Det handler bare om at tænke på en anden måde. Det er ordløse tanker. Ikke tankeløshed. Det er fantastisk at tænke – ingen tvivl om det. At tænke er en stor del af livet. Det er bare noget andet, vi er ude efter nu. Kom forbi bevidstheden og tættere på tankernes rod. Der, hvor tanken bliver født. Dér er den ægte.

Al den snak om ordløse tanker lyder måske selvmodsi-

gende i en bog, der alt andet lige består af ord. Vi kan prøve at forklare, hvad vi mener, ved at starte et helt andet sted – med et citat fra musikeren Charlie Parker. Han sagde: „Først skal instrumentet stemme perfekt – så kan du spille.“ Vi kan også prøve at forklare det med en historie om kunstneren Picasso. Han var meget grundig, og han researchede ekstremt meget. Picassos arbejdsproces var at fordybe sig i alt det, der inspirerede ham. Han kiggede i bøger, studerede teknikker og lavede skitser, indtil håndværket, det praktiske, var helt på plads. Han skabte simpelthen sin egen guldmine med de råvarer, han skulle bruge i sin kreativitet. På et tidspunkt kunne alt det gode så boble op nede fra underbevidstheden, og så havde han akkumuleret den viden og de teknikker, der skulle til, for at han kunne udtrykke sig så virtuost, som han gjorde, og være så nytænkende en maler, som han var.

Hvis vi skal overføre Picassos metode til os selv og vores holdning til selvudvikling, så handler det om, at man skal læse og lære og lytte, men at man på et eller andet tidspunkt også bare skal give slip. På et tidspunkt må man stole på, at man har samlet nok viden til bare at kunne spille på sit instrument og leve. Hvis man hele tiden tror, at man konstant skal have et nyt selvudviklingsfix, så kommer man aldrig til at spille frit på sit instrument: I dag er det måske yoga, i næste uge er det pilates, så er det mindfulness, og så er det buddhisme og rebirthing og chakra-healing. Det holder jo aldrig op. Rolfing, shiatsu, faste ...

Christian: „Tusind mennesker, tusind veje,‘ som buddhisterne siger. Hvad der er smukt for dig, er måske grimt for mig. Der findes ikke én fuldendt opskrift, så folk skal gøre, lige hvad de har lyst til. Prøv lige så mange metoder efter, som du har lyst til,

så længe det er din lyst og nysgerrighed, der driver dig. Men du skal også holde op, når du begynder at shoppe selvudvikling på samme måde, som du shopper sko eller elektroniske gadgets.“

Sofia: „Du skal aktivt søge den vej, der er rigtig for dig. Et liv baseret på tvivl, passivitet og frygt er et liv levet *halvt*. Hvorimod et liv baseret på tillid, passion og kærlighed er et liv levet *helt*. Med frygt mener jeg angsten for, hvad der mon sker, hvis jeg tager mod til mig, forfølger mine drømme og lever det liv, der er sandt *for mig*.“

Ingen er nogensinde færdigudviklet. Det er vigtigt at sige. Hvis ikke vi udvikler os, så afvikler vi os. Det gælder, uanset hvor gamle vi er. Forskningen viser, at det aldrig er for sent at danne nye neurale baner, det er aldrig for sent at lære nye tankemønstre, nye færdigheder og nye kompetencer. Hjernen kan faktisk holde sig ung hele livet igennem, hvis man bliver ved med at bruge den. Den kan trænes som en muskel, og det er jo fantastisk. Så derfor er det centralt, at man hele tiden holder sig nysgerrig og åben – for måske ligger den vej, der er rigtig for dig, et helt andet sted, end du troede.

## Vores personlige drivkraft

Christian: „For mig har interessen for personlig udvikling været til stede, siden jeg var cirka 12 år gammel. Det er klart, at man ikke begynder at søge selvudvikling som 12-årig, hvis ikke man har en eller anden nødvendighed. Men jeg er enebarn, og jeg havde en meget veludviklet indre dialog. Var meget reflekterende og brugte for meget tid inde i hovedet. Måske har enebørn

en øget tendens til at søge indad, da man ikke har søskende at tale med. Så diskuterer man med sig selv, når man ikke er sammen med forældre eller venner. Da jeg var yngre, handlede livet for mange om at fyre den af med godt med Southern Comfort og Pisang Ambon i blodet til et soundtrack bestående af Baltimoras *Tarzan Boy* og *You Spin Me Round* af Dead or Alive iklædt tidens uniform, som var spilerjakke, pastelfarvet sweat-shirt med Mickey Mouse-print og sejlersko. Ikke fordi jeg kan sige mig fri fra at have spillet flaskehalsen peger på eller quarter til Nenas *99 Luftballons*, men jeg havde nok i højere grad end andre en udviklet indre dialog, som gjorde, at jeg uden egentlig at vide, hvad jeg ledte efter, ledte efter noget, der kunne skrue ned for min hjerneaktivitet, og løsningen blev til at starte med fysiske aktiviteter gerne af obskur art, som kunne få mig ned i kroppen.

I en årrække boede jeg hver sommer hos min onkel i USA. Mens jeg besøgte ham, gik jeg på *summer school*, og i fritiden fik jeg undervisning i kampsport, trænede og deltog i turneringer. Gennem kampsporten kom jeg i kontakt med en instruktør, der hed Steve, som var praktiserende zenbuddhist dengang i starten af 80'erne. Zenbuddhismen blev præsenteret som en psykologisk værktøjskasse, og selvom jeg kun var 12 år, kunne jeg alligevel sagtens se, at jeg kunne få noget ud af det.

I den periode lærte jeg også at meditere. For mig var meditation noget, jeg havde set i film med Steven Seagal eller Chuck Norris. Så jeg syntes, det var lidt sejt, omend lidt kedeligt, men samtidig var det også en god måde at falde til ro på. Dengang var meditation ren afslapning for mig. Men jeg fik også et billede af, at der var et tomhedsideal. Der var et ideal om tilstedeværelse, mindre indre dialog, mere ro på øverste etage. I

buddhismen taler man om *monkey mind*, altså abesind. Det er et billede, man bruger til at forklare den indre dialog, når det foregår på den måde, at tankerne nærmest hopper fra gren til gren uden pause. Hvis ikke vi aktivt stopper de hoppende, flyvske tanker, så avler de bare endnu flere tanker. Og allerede som ung fik jeg et klart billede af, at det ville være helt i orden at slukke for det cirkus af hoppende tanker, som mit hoved var fyldt med. Jeg vidste instinktivt, at jeg skulle stræbe efter tilstedeværelse.“

Sofia: „Jeg har i mange år skrevet dagbog, og det må have ligget i kortene tidligt, at jeg senere skulle arbejde med selvudvikling. Jeg har i en tidlig alder funderet over eksistentielle problemer. Jeg har altid følt mig anderledes. Og ikke på den fede måde. Altid lidt særlig og lidt ved siden af. Måske især fordi jeg, fra jeg var helt lille, stillede spørgsmål til alting og var meget anti-autoritær. Det kommer nok også af, at min mor er kommunist og havde en karriere som fagforenings-forkvinde, og min far er en meget dybsindig, reflekterende mand, og en del af min opvækst foregik i et hippiekollektiv i de glade 70'ere. Så fra jeg var helt lille, er jeg blevet opmuntret til at søge egne veje og tænke egne tanker. Men aldrig udi det spirituelle eller i retning af selvudvikling, da det ikke var noget, der fyldte i mit barndomshjem. Da jeg var 12-13 år, begyndte jeg at sætte spørgsmålstejn ved tilværelsen. Jeg kan huske, jeg spurgte min mor en dag: ‘Mor, hvorfor overhovedet gå på arbejde? Hvorfor gør vi alt det, vi gør? Vi dør jo alligevel bare snart.’ Hvorfor lave en masse, der forekom mig meningsløst, og så dø? Min mor havde ikke rigtig noget godt svar, og min barndoms marxisme syntes ikke at lindre. Så jeg begyndte selv at søge svar.

Mine første skridt ud i selvudvikling tog jeg lige efter

folkeskolen, uden at jeg brugte ordet 'selvudvikling'. Det mest naturlige for mig ville have været at tilmelde mig Helsingør Gymnasium ligesom de fleste, jeg kendte fra folkeskolen, men jeg havde behov for at gøre noget andet. Jeg ville bryde normerne, søge mine egne veje og skabe mit eget ståsted. Så jeg meldte mig ind på Espergærde Gymnasium, hvor jeg kun kendte en enkelt, lidt ældre pige.

Der var strandvejsstemning og overklasse over Espergærde Gymnasium, og jeg var en landlig pige, som boede på et husmandssted i Gurre. Og til hverdag var det også det, jeg lignede. Jeg kendte ikke et øje på min årgang, men jeg havde besluttet mig for at møde den udfordring, det var at være sammen med mennesker, jeg slet ikke kendte.

Allerførste dag på gymnasiet skulle vi skrive vores navne på en liste. Mit døbenavn var Lone Sofia, og jeg var altid blevet kaldt Lone. Men nu ville jeg være Sofia, og det gav et helt fantastisk sug i maven på mig, da jeg skrev S-O-F-I-A på listen. Det var, som om jeg havde gjort noget, jeg ikke burde, men som samtidig gav mig en eller anden form for pirrende følelse af frihed.

Mit navneskift blev det første skridt i mit forsøg på at skabe en helt ny begyndelse for mig selv. Jeg fandt flere områder i livet, som jeg erobrede for mig selv: Jeg blev meget interesseret i sundhed. Hvordan jeg kunne få en sund og slank krop – mange (teenage)piger kender det nok. Som teenageårene gik, blev min indre meningsløshed mere presserende, og min søgen efter 'noget bedre' blev tilsvarende større og mere intens. Gennem mange, ofte amerikanske bøger opdagede jeg langsomt, men sikkert en verden, der handlede om at udvikle 'selvet', så vi hver især kan udnytte vores fulde potentiale. Tanken tændte en indre ild i mig,

og inden længe befandt jeg mig i tide og utide i Det Ukendtes Boghandel i København, hvor jeg købte alle de titler, der tændte mig.

Jeg læste alt, hvad jeg kunne få fingre i om emnet. NLP, terapi af alle slags, motivationspsykologi, engle-healing, *you name it*, og en indre passion for emnet blev grundfæstet. Jeg kunne mærke, jeg var glad, når jeg beskæftigede mig med udvikling. Det 'vækkede mig', fik mit sind til at udvide sig og gav mit liv mening.

Men min indre utilfredshed og lidelse fyldte meget i mine teenageår og tidlige tyvere, men det blev brat afbrudt af en meget mere konkret sorg. Min elskede bror døde uventet på Rigshospitalet en varm julidag i sommeren 1996. Han var syv år ældre end mig og havde altid været min store støtte og bedste ven. Han blev indlagt den ene dag og døde den næste af udiagnosticeret leukæmi. Chokket var brutalt og altoverskyggende og kastede mig paradoksalt nok ud af min egen personlige lidelse og ind i en helt ny fase i mit liv.

'Hvis man kan dø så hurtigt, så ung, som det var tilfældet for min bror – 28 år gammel – så handler det bare om at være her nu,' var en af mine dominerende tanker i årene efter. Nogle gange handler det om at gribe chancerne, når man har dem. Man har ofte kun én chance.“

Christian: „I mange år var jeg ikke i stand til at se, hvor min selvudviklingsrejse førte hen. Men i dag kan jeg på en måde sige, at ringen er sluttet. Jeg har været forbi en masse forskellige metoder til selvudvikling, og især i 1990'erne kom jeg ud på en længere rejse ind i buddhismen, som måske var en omvej.

Jeg prøvede alle mulige forskellige ting og var på forskellige retreats, og det var også fint alt sammen. Men jeg ople-

vede til sidst, at jeg søgte en identitet i buddhismen og de muligheder, buddhismen tilbød.

I dag ville jeg ikke kalde mig selv buddhist, men jeg er stadig inspireret af buddhismen. Og buddhisme er for mig ikke en religion, men en vej og en psykologisk værktøjskasse – en sindsvidenskab. Buddhisterne har trods alt beskæftiget sig med menneskesindet i mere end 2.500 år, så de har nok fundet ud af et par ting. Men jeg er også vendt tilbage til min tidlige overbevisning om, at det er nødvendigt at slippe den tankevirksomhed, som fyldte meget i min jagt på selvudvikling. Derfor skal min søgen ikke være forceret, som den var tidligere. Jeg er nået frem til, at den rent intellektuelle tilgang ikke er god for mig. Det er vigtigt også at begive sig ud i verden, at slippe bevidstheden om selvet – at det ikke i for høj grad bliver en navlepillende beskæftigen sig med sig selv og sit selv.“

Sofia: „I tiden efter min brors død og i de erkendelser, jeg gjorde, blev jeg meget optaget af det amerikanske coachingmiljø. Måske især fordi jeg der mødte en vilje til at søge og udvikle sig. Jeg endte med at droppe mine danskstudier på Københavns Universitet og fik et job hos Tony Robbins, den mest efterspurgte coach i USA. Som 24-årig boede jeg pludselig i Californien, arbejdede som coach og rejste rundt i verden. Nu var selvudvikling det, der fyldte både i mit private og i mit professionelle liv. Ved siden af den resultatorienterede coaching var jeg også begyndt at interessere mig for de mere spirituelle sider af selvudvikling, som gav mig en endnu en dimension i livet. Jeg blev inspireret af kloge læremestre, for det har altid været af stor betydning for mig at have en lærer eller mentor, som jeg kunne bruge som rollemodel, lade mig inspirere af og søge støtte hos.



Så det meste af mit liv har været fyldt med søgen og udvikling. I dag sker det på en rolig måde, som om min søgen er røget lidt i baggrunden, mens nydelse og tilstedeværelse er kommet til at fylde mere. Jeg elsker selvudvikling. Det er mit livs største kærlighedsaffære. Men de tidlige års desperation er blevet erstattet af lidt mere humor. Mere fest og ballade, mere overskud og afslapning.“

## Selvudvikling skal være en fest

Der er mange veje at undersøge, når man leder efter selvudvikling. Og måske skal nogle mennesker se i øjnene, at de først finder den rigtige vej, når de er nået til en vis alder.

Det var en lang forklaring for at fortælle om baggrunden for denne bog. Men vi håber, du er hængt ved. Hvis du har læst hertil, er det da lykkedes os at formidle vores tanker så fængende, at du ikke har kedet dig alt for meget endnu. Vi vil gerne bruge „levertran med sukker på“-metoden og give dig en underholdende bog med masser af historier fra vores egne liv og fra de mennesker, vi har mødt på vores vej. Vi vil gerne vise dig fabulerende, flotte og metaforiske billeder, så du ser mulighederne uden at skulle tænke og gruble alt for meget. Lærdommen skal leges ind. Så tror vi nemlig, at du kan få øje på nye muligheder uden al den modstand, din bevidsthed kan finde på at forstyrre dig med.

Vi er enige om, at selvudvikling ikke duer til noget, hvis det ikke kan udleves af ganske almindelige mennesker med ganske almindelige liv. Selvudvikling, der kræver, at man tilside-sætter sin familie eller investerer mange tusind kroner i særligt udstyr eller udelukkende spiser ris og øko-rødbeder – ja, det kan

bare ikke lade sig gøre for ni ud af ti mennesker. Selvudvikling, som kræver askese og afholdenhed, er urealistisk. Vi er nogle gange stødt ind i hinanden på Roskilde Festival eller på en bar midt om natten, længe efter at alle de fornuftige er gået hjem. Og i de situationer har vi oplevet, at det også er selvudviklende at hive stikket ud og have det *sjovt*.

Vi vil skynde os at sige, at byture aldrig må bruges som krykke eller som et fyldstof, man hælder ned i det store, tomme rum i mellemgulvet. Men hvis du har en kanonsjov aften, så glemmer du alle de der plagsomme tanker, og du vågner måske nok op med tømmermænd, men også med et smil på læberne.

Christian: „En, jeg har dyrket og fulgt i mange år, er Leonard Cohen – både fordi han er en fantastisk poet, sanger og sangskriver, og fordi han lever og har levet et interessant og poetisk liv, som jeg mener, man kan lære noget af. Jeg kan også genkende mange af Leonard Cohens dilemmaer i mig selv: ønsket om at leve det verdslige liv med smukke kvinder og poesi og kunst, og så på den anden side også at have et ønske om at leve et mere rodfæstet liv med mere ro. Der er en modsætning mellem at søge en sindsudvikling – altså udvikle sig – og samtidig være fyldt med begær og ganske almindelige lyster. I sin digtsamling *Længslernes bog* skriver Leonard Cohen malende i et digt om at stå kl. fem om morgenen på Mount Baldy, hvor han levede i et buddhistisk tempel i syv år, og kæmpe for at få sin munkekutte ned over sin erektion. Det er et meget godt billede på modsætningen mellem lyst og åndelighed.“

Der skal både være plads til fest og til en åndelig dimension i livet. Det er altid yderlighederne, som er farlige. Det er risika-

belt at fraskrive sig den ene side af livet. Hvis folk svæver rundt på en ren, asketisk lyserød sky, som de har skabt gennem deres kost og dyrkelse af sig selv, så er der meget dybt at falde. Og vi falder alle sammen. Det kan vi godt love. Lever du af bønnespinner for længe, så kommer lagkagen til at se *så* uimodståelig ud, og når du tager et stykke, så bliver det et enormt stykke, fordi du har undværet lagkage alt for længe.

Vi kender alle sammen mennesker, som går så meget op i selvudvikling, at de ikke kan spise ditten og datten og dutten, og som ikke kan drikke mere end en mundfuld og ikke slå en prut. Den slags mennesker er meget tit supersøde, superbekymrede og superkontrollerede. Men det værste er næsten, at de ikke kan deltage i det liv, der leves omkring dem. De siger for meget nej og for lidt ja. Vi vil vise, at ja ofte er det smukkeste valg. Ja til dig selv. Sig ja, fordi du under dig selv alt det bedste i livet.

Sofia: „Jeg vil lige komme med endnu et eksempel fra mit eget liv. Et eksempel, der viser, at selvudvikling ikke nødvendigvis udspringer af noget positivt eller af en oplevelse af, at du er til fest eller lever et liv fyldt med overskud. Og når roden til selvudviklingen er negativ og kritisk, så er den ikke konstruktiv, men negativ – den bygger på, at du finder fejl ved dig selv i stedet for at give dig selv den gave, det er at udvikle sig. Her er en af de første (utallige) målsætningsøvelser, jeg lavede for mig selv. Det er et eksempel på, hvordan selvudvikling nogle gange kan komme fra selvhad i stedet for fra selvkærlighed. Det har heldigvis ændret sig, som årene er gået, og min indre tone er blevet venligere. Jeg fandt for nyligt en gammel dagbog, fra da jeg var 13 år gammel, hvor jeg havde lavet følgende huskeliste til mig selv:

1. Slå definitivt op med min kæreste. Forholdet er ren udnyttelse, måske.
2. Tab dig. Mål: 55 kilo. Du kan ikke, din svage nørd.
3. Søg læge (øjne).
4. Brok dig ikke.
5. Vær åben og smilende.
6. Bearbejd dine lukkede sider.
7. Lav dine ting – hav orden.
8. Vær sød mod mor.
9. Fralæg dig dine hånlige tendenser.
10. Start med pulver på torsdag. Belønning, hvis du taber dig: Køb nyt tøj.

Det er sikkert helt tydeligt, at alle punkterne på listen udspringer af selvkritik: Jeg syntes jeg var for tyk, jeg var i et dårligt forhold, jeg var et rodehoved, og jeg var ikke sød ved andre. Det spændende er, at man kan opnå de samme mål gennem kærlighed til sig selv. Så her er de samme mål, som jeg i mit voksenliv har omformuleret med et positivt fokus:

1. Gør mig fri af mit parforhold, for jeg fortjener et lykkeligere liv.
2. Giv min krop noget motion og sund mad, så den bliver sund og stærk.
3. Find en løsning, så mit syn ikke generer mig.
4. Det er o.k. ikke at kunne lide alt og alle, men vend ryggen til de ting, der ikke beriger mig.
5. Smil til verden.
6. Acceptér, at jeg ikke altid har lyst til at være åben om mig selv.

7. Giv mig selv ekstra tid til mine opgaver, eller skær ned på opgavemængden, så jeg kan afslutte dem i ro og mag, før jeg går videre.
8. Overvej, hvilken slags forhold jeg gerne vil have til min mor, og hvordan jeg kan få det.
9. Husk, at alle mennesker har lov til at være, som de er.
10. Drik en masse vand og løb en gang ekstra denne uge, så jeg føler mig sund og i god form.

Måske kan du bruge min oplevelse i dit eget liv? Kig på dine egne mål her i livet. Er de formuleret, fordi du dybest set ikke kan lide dig selv og vil ændre alt? Eller fordi du vil dig selv det bedste og ønsker at give dig selv en sjov rejse udi selvudvikling? Det er da værd at overveje ...“

Vi vil ikke bilde dig ind, at vi har opskriften på det fuldkomne liv. En bog kan inspirere, men ingen bøger rummer evige sandheder, og det gør denne bog heller ikke. Alligevel kan en bog godt skubbe dig i den rigtige retning. Læs, bliv inspireret og spring så fornyet ud i livet. Først skal instrumentet stemme perfekt – så kan du spille. Læs videre og find ud af, hvordan karma har en plads i dit liv.