



Claus Lindgren, HD og psykoterapeut, arbejder med menneskelig udvikling i form af kurser, foredrag og personlig sparring.
Living & Learning Company
Tlf. 70 23 05 50
www.llc.dk
claus@llc.dk

Psykoterapeutens råd:

Gør dig fri af andres mening

Overvægt og drillerier i Pias barndom har fået hende til at sætte utrolig meget fokus på sit udseende. Hun vil gerne opleves som "perfekt" – som den smukke karrierepige i en amerikansk film, der har tjek på det hele. Hun bruger meget energi på, hvad andre tænker om hende. I Pias øjne afhænger hendes værdi som menneske af, hvordan hun ser ud, og om andre kan lide hende eller ej. Hun giver magten til andre mennesker, som får lov til at bestemme, om hun er glad.

Lige gyldigt hvad vi gør, siger, eller hvordan vi ser ud, vil der altid være mennesker, som ikke kan lide os. Pia skal tage magten tilbage og bruge energi på sig selv og ikke på de andre – det, jeg kalder "sund egoisme". Der er kun én på jordkloden, som kan finde ud af, hvad der gør hende lykkelig: Pia selv. Det er det, vi alle skal bruge energien på, så vi kan gå ud i verden og selv skabe os et lykkeligt liv.

Pia skal fx ikke dyrke motion med det formål og håb, at andre vil kunne lide hende mere, hvis hun taber sig eller får den "perfekte krop". Det kan godt være, vi kan tiltrække flere mennesker på en bar, eller at flere kigger efter os på gaden, men der skal mere end udseende til at skabe autentiske, dybe kontakter til andre mennesker, så vi føler os værdsat og elsket. Et rigtig godt udgangspunkt for Pia er at bruge energien på at lære sig selv bedre at



Det var nyt for Pia at træne i lavt tempo. Efter yogatimen hos Britt Søndergaard var Pia både rolig og meget rørt over oplevelsen.

kende, så hun har mere styr på, hvem hun er, hvad hun kan lide og ønsker sig i og af livet.

Jeg spurgte Pia, hvad hendes mand kan lide ved hende, og det meste, hun nævnte, havde noget med hendes menneskelige kvaliteter at gøre. Vi fandt frem til, at det er Pia selv, der sætter fokus på sin krop og sit udseende. Når Pias mand siger, "du ser godt ud", tror hun ikke på ham. Dermed er ringen sluttet, og Pia kan blive i sin egen negative forestillingsverden. Hun skal fokusere på sig selv som menneske og alle sine gode kvaliteter.

Pia skal fortsat tage udfordringen op: Hun skal prøve at tage det, folk siger, for pålydende og stole på, at de er voksne nok til at sige, hvad de mener. Vi behøver i virkeligheden ikke bruge energi på de andre. Kun på, hvad vi selv mener, tænker og synes.

■ Din værdi som menneske afhænger hverken af, hvordan din krop ser ud, eller hvor meget du vejer.

■ Tag selv ansvar for dit liv! Lad ikke andres mening styre dit humør eller planer for dit liv.



Britt Søndergaard, yogalærer, reikimester, akupunktør og shiatsu- og thaimassør, uddannet i klostre og ashrammer i Asien. Holder foredrag og kurser, er forfatter og formand for Dansk Vegetarforening.
www.balancen.net
balancen@hotmail.com

Yogalærers råd:

Skrup tempoet ned – og mærk dig selv og din krop

Pias problem er tydeligvis mere mentalt end fysisk. Hun har svært ved at mærke sig selv og bærer rundt på et gammelt billede af, hvem hun er. Men Pia er både stærkere og mere smidig, end hun tror, og derfor kunne hun have glæde af at skruet tempoet ned og lytte til sin intuition og sin krop.

Yoga kan hjælpe én med at få kontakt med kroppen og mærke sig selv. Den fremmer spirituel bevidsthed, dyb afspænding, sjælefred, koncentration og klarhed – og kombinerer alt det med fysisk styrke og smidighed. Man behøver ikke at fordybe sig i yogaens filosofi eller være slangemenneske for at opnå fred og harmoni gennem yoga.

Jeg valgte en blid form for yoga til Pia med fokus på afslapning og meditation. Gennem meditativ yoga skrues man tempoet ned, vender opmærk-

somheden indad og bruger kroppen til at komme tilbage til sig selv. Samtidig bliver man bevidst om den indre verden af tanker, hvilket jo netop er vigtigt for Pia. Hun skulle vænne sig til ikke at skulle præstere, men blot at være til stede her og nu.

Efter kort tid overgav hun sig til oplevelsen og endte med at synes rigtig godt om det. Yoga giver Pia mulighed for at slippe fortidens følelser og billeder af sig selv. Hun kan gøre op med, hvem hun er, og blive mere fri til at vælge, hvordan hun gerne vil være. Når Pia får større kropsbevidsthed, kan hun mærke sin styrke og skønhed, og nu mangler hun kun at udskifte sit forældede selvbillede.

■ Sørg for også at dyrke motion, som giver koncentration og ro. Som Pia har mange godt af yoga, der hjælper én med at mærke sin krop bedre.