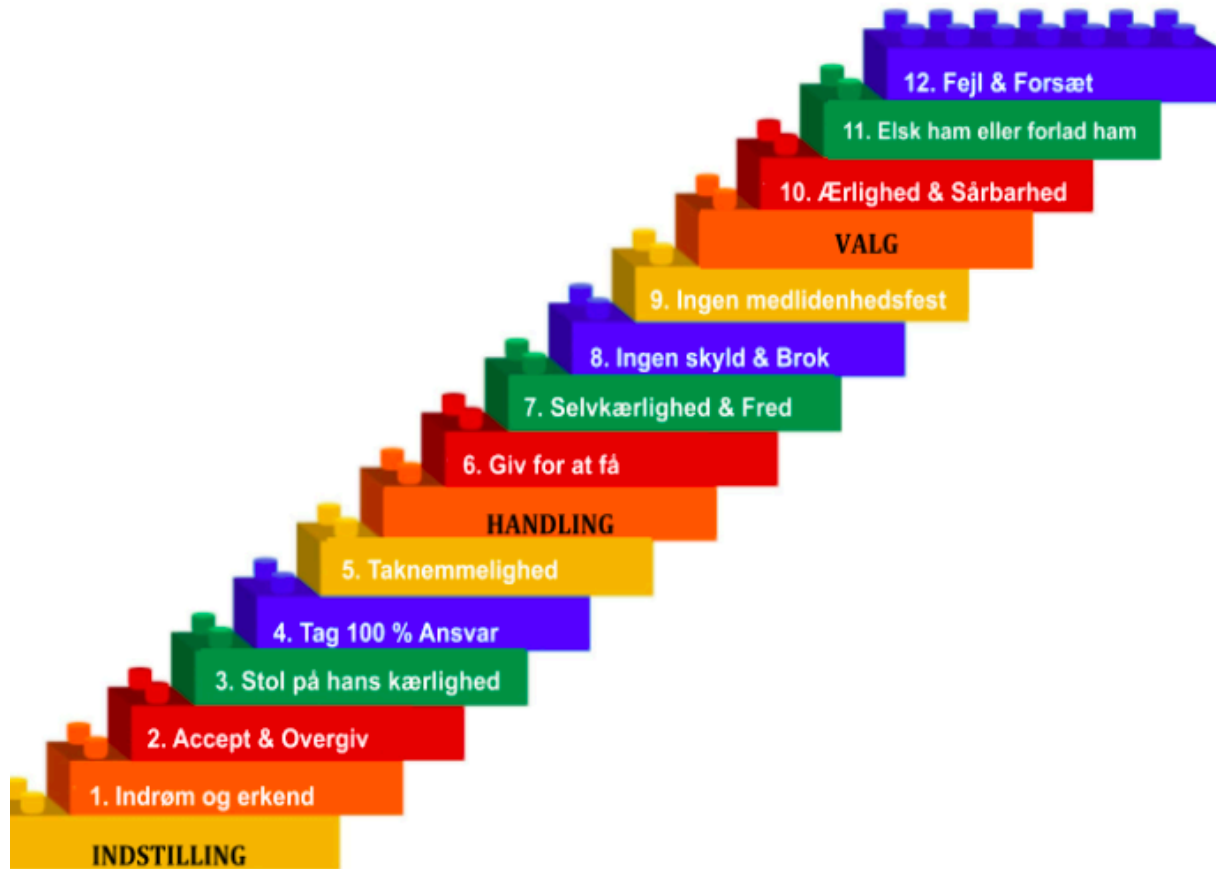


Få Kærligheden Tilbage!

Lær de 12 trin til at holde op med at skændes med din mand



Aarhus - Danmark

Samantha Kirkegaard Poulsen © 2019

Få kærligheden tilbage!

Indledning: Den hemmelige nøgle	2
Hvad skal du forstå for at få kærligheden tilbage?	3
De Tre Hurtige Trin	4
Hvad skal du gøre for at få kærligheden tilbage?	5
De 12 trin til at få kærligheden tilbage	7
Det starter altid med indrømmelse	7
Trin 2: Stop Dig Selv	13
Hvordan ændrer jeg mit tanke-spind af usikkerhed?	15
Trin 4: Tag ansvar rent praktisk	16
Hvad er det vigtigste jeg kan gøre, udover at lade være med at tænke højt?	19
Se muligheden i det umulige	19
Hvad er den største forhindring i at få kærligheden tilbage?	20
Hvordan får jeg hurtigst kærligheden tilbage?	20
HAKFP: Husk Altid Kung Fu Panda!	22
Vejen tilbage til kærlighed med de 12 trin	24
Vejen tilbage til kærlighed med en god coach	26
De tre hurtige i hverdagen	31
Hvorfor skal du bruge en coach som mig?	34
Med eller uden en coach?	36
Hvorfor får du kærligheden tilbage med coaching?	46
Hvad er den største fejl, folk begår?	47
Er min coaching noget for dig?	47
Synes du, du er et godt match?	47
Specialtilbud til dig i dag!	48
Hvad siger kunderne om min coaching ?	50
Hvad kan du få ud af bare ét kald?	50
Yndlings case Sofie	50
Specifikke ting folk har lært af min træning:	54
Feedback fra mit første Make Love, Not war Show	55
Jeg er parat til at gøre ALT for at få dig i mål!	57

Få kærligheden tilbage

Indledning: Den hemmelige nøgle

“Nøglen til et godt parforhold er kommunikation” det har vi hørt mange gange. Når vi står og råber og skriger, ja så er kommunikationen dårlig. Det er den fordi vi er styret af vores følelser, ikke de gode, men frygt og usikkerhed. Hvis du har hørt mig før, så har du hørt mig mange gange sige:

“Det er ikke DÉT du siger der betyder noget, men det du FØLER når du siger det”

Det afgørende er ikke, hvad du siger til din mand, og heller ikke engang måden du siger det på. Det eneste der virkelig betyder noget er, hvad du føler, når du siger det, fordi det er det, han mærker og opfatter. God kommunikation som vi kender begrebet er blot taktik og strategi. Når man har hadet dem, man elsker allermost, i en så ekstrem grad som jeg, så hjælper alverdens taktik og positiv kommunikation ikke.

At “Få kærligheden Tilbage” (Lead With Love) starter med at ændre din indre dialog. Prøv at se på hvordan du kommunikerer med dig selv inde i dit hovede. Det er det jeg kalder den største hemmelighed til god kommunikation (#1. Secret to communication). Fordi der er ingen der rigtig tør dele netop dette, eller tale om det.

Hvad fortæller du dig selv? At det er din mands skyld? Hvis han bare xyz, så dit dyt dat.

At sidde fast med egen last

Jeg ved hvor hårdt det er, at være i et parforhold, når det ikke fungerer og man så inderligt ønsker det skal. At føle du fejler ligemeget hvad du gør. At føle dig som en "taber" i kærlighed og fyldt med afmagt og måske fortrydelse men mest af alt tænke "argg hvad mere kan jeg gøre??" Den følelse der fik mig til at eksplodere var at føle mig som en taber i ordets forstand, når det kom til at elske min mand. Jeg kender smerten og frustrationen, og ved hvordan en traumatisk opvækst følger os med ind i vores parforhold, lige meget hvor hurtigt vi løber. Ingen selvudviklingskurser kan forhindre den i at komme med ind i vores kærlighedsforhold. Ligemeget hvilken vej vi går.

Men jeg har set med mine egne øjne, hvad de rigtige spørgsmål og den rigtige omdirigering, støtte og vejledning kan gøre ved mennesker. Jeg har set folk se fysisk yngre ud og ændre postur, og få deres livsglæde tilbage. Den livsenergi vi er født med. De rigtige spørgsmål styrer dine tanker i den rigtige retning. At se på de rigtige ting, får dig det rigtige sted hen. Det er det jeg kan.

Nå, nok coaching snak! Pointen er, kærlighedsforhold behøver ikke være fyldt med skænderier, smerte, drama og skyld.

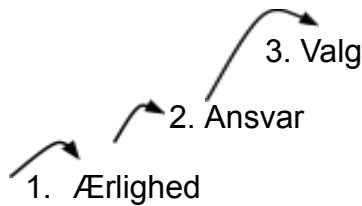
Hvad skal du forstå for at få kærligheden tilbage?

Svar: Det drejer sig om dit forhold til kærlighed, og ikke dit nuværende kærlighedsforhold. Din mand afspejler blot hvor du er i din udvikling. Alt, hvad du oplever at modtage, er et resultat af det du sender ud. Det hørte jeg Wayne Dyer sige.

Jeg har arbejdet i USA med verdens bedste eksperter i selvudvikling, parforhold og kommunikation. Produceret og været vært for en række interview serier, hvor vi taler om emnet. Mine online shows hedder Lead With Love og "Få Kærligheden Tilbage" blev min bedste danske oversættelse. Min træning handler om at se og gå vejen tilbage til kærlighed, fordi vi enten går væk fra eller hen mod kærligheden.

De Tre Hurtige Trin

Når du coacher med mig er der tre trin, du gennemgår, igen og igen. Jeg kalder dem, de tre hurtige trin:



I enhver situation anvender jeg de tre hurtige. Når jeg råber af børnene, afbryder jeg mine undskyldninger; “mor er træt, mor er den eneste der rydder op, mor er sulten” og indrømmer: “okay jeg råbte, og det skulle jeg ikke”. Først når jeg har været ærlig overfor mig selv, kan jeg tage ansvar. Indtil jeg er 100 % ærlig overfor mig selv, lytter jeg til mine undskyldninger for min adfærd og sidder fast. Jeg tager ikke det første trin og når ikke op til nummer to eller tre, det sted hvor jeg kan: “Få kærligheden tilbage”¹.

Det er 100 % mit eget ansvar ikke at råbe. Når jeg råber, bliver jeg inderst inde enormt skuffet over mig selv. Jeg vil så gerne være en god og kærlig mor, og jeg hader, når jeg råber af mine børn eller flipper ud. Det samme skete i mit ægteskab, jeg blev skuffet over ikke at være den kærlige hustru, som jeg er. Derfor tænker jeg straks: *hvorfor gjorde jeg det nu?* I mit forsøg på at finde en forklaring, tænker jeg højt og ved besvarelsen af mit spørgsmål siger jeg direkte eller indirekte, at det er børnenes (min mands) eller omstændighedernes skyld. Det engelske ord for omstændigheder er “conditions” og jeg tænker altid på “unconditional” kærlighed. En kærlighed der består ligegyldigt omstændig- hederne.

¹ På engelsk “Make Love”

Hvad skal du gøre for at få kærligheden tilbage?

Svar: Lad være med at tænke højt!

Din logik er at sige hvad der står i vejen for kærligheden (set med dine øjne) og få det fjernet, og din hjerne er bygget til at tænke højt. Hold op med at tænke højt!

Din kvindelige logik har bragt dig langt i livet, nu er det tid til at lære af din mands logik. Det er den, der får dig i mål, og får dig tilbage til kærligheden.

Det vi kommer til at sige når vi taler uden at tænke færdig er: "jeg råber fordi jeg er træt, jeg er træt fordi I/du har holdt mig vågen hele natten". Så snart du tænker højt, vil du på en eller anden måde sige: "der er din skyld", eller det er en eller anden udefra kommende tings skyld.

Når du begynder på denne historie i dit hoved, fortæller du dig selv, at du ikke selv har kontrol over situationen. Når du først har påstået, at løgnen er sand, er du ubevidst nødt til at holde fast i den. Det kræver langt mere at indrømme når først du har sagt det.

Og når du siger disse ord højt, træner du din hjerne til at tro, at du ikke selv er herre i eget hus, og ikke selv vælger hvordan du vil have det. At ydre omstændigheder som du peger på har en større indflydelse på dig, end dig selv og dine valg.

Det bedste "hack" til at "Få Kærligheden Tilbage", er at træne din hjerne og først og fremmest din mund til at sige, du selv er ansvarlig for alt. Så snart du i ord tager ansvar for situationen, kan du reelt ændre den. Du skal ikke give dig selv skylden og dunke dig selv i hovedet med den. Du skal blot tage ansvar; indse din dårlige opførsel, tilgive dig selv og vælg ikke at råbe mere. Det valg er en god vane og det er blot et valg i nuet, som du derved bliver bedre og bedre til at holde jo mere du vælger det. Men kun hvis

du først øver ærlighed og ansvar. Jeg flipper stadig ud i dag, men det ændrer ikke på hvor vejen tilbage til kærlighed, skal gå.

Så simpelt er det. Problemet opstår, når vi ikke vil indse og acceptere det vi har gjort.

Hvilke dårlige opførelser laver du mest i dit parforhold?

Eksempel på dårlig opførelse: råbe, være sur, beskylde, ikke lytte, være stædig: ville have ret.

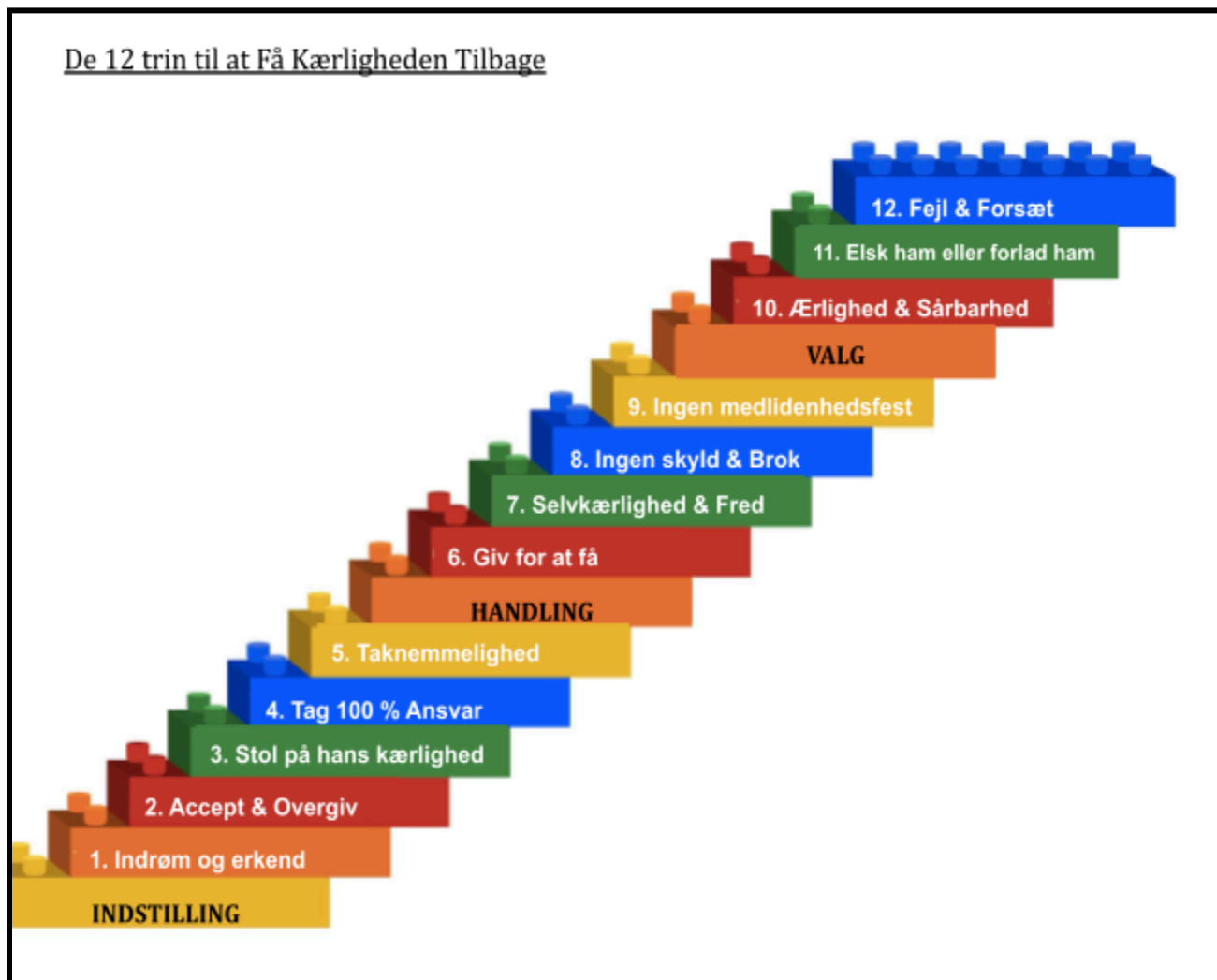
Hvad er dine undskyldninger? (indenfor eller udenfor dit hovede)

For eksempel undskylder du dit adfærd (din dårlige opførsel) med dine følelser? "Jeg føler mig bare alene og uden hjælp" eller bruger du hans opførsel som begrundelse? "Undskyld jeg råbte, jeg er bare så træt af xyz" eller "hvis bare du xyz.."

Se på dine begrundelser, og tænk over at forklaringer, begrundelser og undskyldninger er det samme. Det du forklarer er noget du forsvarer, og hvis du inderst inde vidste du intet havde gjort galt, ville du ikke have noget forsvarer. Svaret på dine problemer finder du under alle dine undskyldninger. Jeg kalder dem løgne, fordi løgne er noget vi fortæller os selv som vi tror på. Ellers ville det ikke være en løgn.

De 12 trin til at få kærligheden tilbage

Udover de tre hurtige, underviser jeg i de 12 trin til at Få Kærligheden Tilbage, tag godt imod dem. I er de første, der ser dem på dansk.



Det starter altid med indrømmelse

Trin: 1 Første skridt på vejen er altid trin ét

Det allerførste trin er at indrømme det, du ønsker at ændre, og erkende at du har brug for hjælp. At dit forhold er destruktivt eller usundt eller bare ikke godt, eller at det ikke lever op til det du virkelig ønsker. Herefter skal du være ærlig om hvad du ønsker.

Mange tror det er noget praktisk, et rent hus, at han går ud med skrald. Det er ikke det vi vil ha', det er det næstbedste, vi vil have kærlighed og kontakt. Vi vil have den følelse. Den skal der arbejdes på og du skal gøre noget du ikke har lyst til og som skræmmer dig eller er svært for dig, for at "Få Kærligheden Tilbage".

Når du øver de 12 trin med mig, så øver du dig i at være ærlig omkring din egen dårlige opførelse. Jo hurtigere vi kan være ærlige omkring vores dårlige opførelse, jo hurtigere kan vi komme tilbage til kærligheden.

Der er tre overordnede handlinger eller følelser du skal lære at erkende, da de er uhensigtsmæssige og står i vejen for at få din kærlighed tilbage. Den eneste grund til en opførelse er "dårlig" er fordi den står i vejen for kærlighed. Det er ikke skyld betonet eller en moralsk bedømmelse, det er udelukkende en praktisk betragtelse. Den opførelse står i vejen for at du kommer derhen hvor du ønsker at komme hen. Jeg kalder dem de tre dårlige.

De 3 dårlige opførelser

1. Brok
2. Give skyld
3. Være vært for vores egen medlidenhedsfest.

Jo hurtigere vi er ærlige omkring hvad der foregår i os, jo hurtigere når vi til trin 12 "Fejl og Forsæt". At fejle er det vigtigste trin. Du lærer hver gang du fejler, fordi du rejser dig op og fortsætter ved igen at øve dig i at være ærlig.

På trin 12 vælger du bevidst at styre dig selv hen mod at få kærligheden tilbage, med valget om at fortsætte og ikke give op. Du leder dig selv med tillid og kærlighed, ved at turde indrømme sine fejl, i stedet for at lade dig lede af frygt og usikkerhed og give ham skylden og fokusere på det du ikke vil have, altså det han gør "forkert". Vi leder os selv hen til det vi ikke ønsker ved at se og pege på det. På et dybere plan kan vi være ledet af frygt for at have gjort noget forkert, som vi ønsker at forsvare og bortforklare. Den erkendelse tager noget tid og træning at nå til. Hvis vi ikke gennem erkendelse

(sandhedssøgen indvendigt) og handling (valg herom) får skabt de nye oplevelser, hvor vi ser vi kan: "Få Kærligheden Tilbage" så ændrer vi ikke vores vaner.

Derfor giver jeg mine kunder eller potentielle kunder 24 timer til at gøre det hjemmearbejde, der giver dem den størst mulige effekt.

Vi er nødt til at opleve at det virker og der kommer din ærlighed og villighed og dit engagement og valg ind i billedet. Din power. Jeg kan kun afbryde dine løgne, jeg køber ikke dit selvbedrageri. Jeg forstår dig og føler med dig, men mit fokus er på én ting, at give dig hjemmearbejde, så du kan opleve magien i at "Få Kærligheden Tilbage".

Du fejler først når du er ærlig, men på den anden side fejler du altid, før du er ærlig. Dette kan tage noget tid at forstå. Det vil sige, at vi starter med ikke at indse vores fejl, men peger på ydre omstændigheder i stedet. Men vi peger kun, hvis vi selv har fejlet, og føler dette inderst inde. På et dybere hidtil ukendt plan. Mens vi står og kaster skyld og peger på og forklare vores egen dårlige opførsel, kan vi vælge at forsøge at være lidt mere ærlige. At indse vores fejl, det vil sige fortælle os selv, "jeg brokker mig lige nu, det er dårlig opførsel" og så ikke køre dialogen videre, det er nøglen til succes og vejen mod kærlighed. Det kan tage enormt lang tid før vi tør indrømme over for os selv, at vi har fejlet, eller måske mere at vi inderst inde føler os som en "fiasko" pga. vores dårlige opførsel. Indtil vi blot erkender vores dårlige opførsel, har vi et hav af gode forklaringer og undskyldninger.

I min coaching består fejl og fortsæt (fail and recommit) i at vi f.eks. har forpligtet os til og svoret at vi ikke ville brokke os eller råbe mere eksempelvis, og så når vi ikke kan holde det løfte, så skal vi blot tænke fedt, nu har jeg vundet, fordi jeg er nået helt op til skridt 12. Det er her vi øver musklen, først når vi fejler, møder vi valget om gen-forpligtigelse, på engelsk "re-commitment". Først når vi fejler, møder vi valget, der træner os op. Og alt er træning, et andet ord er "øvelse", som jo gør os til mester. På engelsk kalder jeg det "practise", som jeg så har oversat til eller sat lig med "Fail and re-commit". Fordi vi øver Lead with Love-musklen, hver gang vi aktivt vælger (efter vi

har fejlet), at gen-forpligtige os, bliver musklerne stærkere. I virkeligheden er det en ny vane vi implementere. Men muskel er et godt ord, da vores kapacitet til at modtage og give kærlighed vokser med hvert kærligt valg. Og kærligheden er først og fremmest rettet mod os selv, når vi fejler. Den danske udgave: "Fejl og Fortsæt" afspejler dialogen inde i vores hovede, at vi blot skal indrømme vores fejl og så fortsætte på vejen mod kærlighed uden at stoppe op og forsvinde væk i vores undskyldninger, kaste skyld, forsvare eller bortforklare noget. Hverken inden i eller udenfor vores hovede.

Spørgsmål: Hvad vil du helst have ret i at han burde dit du og dat? eller øve ærlighed for at komme hen til kærlighed?

Hvorfor er ærlighed så vigtig?

Du får ikke kærligheden tilbage uden at være ærlig. Hvis du heller vil have ret i at din mand er pisse irriterende, sku gøre dit og dat anderledes, fordi det er så synd for dig, et langsomt, et skvat, ufølsom m.m. så kan du vælge at blive i den historie. Valget er dit. Jeg vælger altid kærlighed, før eller siden, og jeg laver et hav af fejl. Valget om at fortsætte, finder sted efter vi indrømmer og erkender fejlen. På den måde kan man sige at trin 12 og trin 1 altid er blandet sammen.

Vejen tilbage til kærlighed handler om at bryde dårlige (destruktive) vaner. Vores hjerner bliver afhængige af vores vaner og tankemønstre, det vil sige følelsen som de er blandet sammen med. Ligesom at komme ud af andre afhængigheder kræver denne rejse først og fremmest ærlighed, det vil sige indrømmelse over for os selv.

"Enhver ændring af dårlige vaner (recovery) starter altid med at være ærlig overfor sig selv."

Efter jeg startede med at stå at sige "Hi my name is Samantha and I am a recovering angry wife" begyndte folk at betro sig selv til mig og sige "I am an angry wife". Mit amerikanske marketing team tiggede og bad mig om ikke at bruge den sætning "nobody wants to be associated with an angry wife". Men folk blev ved med at indrømme det som en hemmelighed overfor mig.

Mange mennesker lever i destruktive parforhold (tror jeg), men vil slet ikke indrømme det overfor sig selv og mindst af alt andre. Trods jeg var helt ærlig omkring at få kastet en potteplante (dog i plastik) i hovedet, og at der fløj ting gennem huset osv. så tog det mig mange år at indse at mit kærlighedsforhold var dysfunktionelt. Set tilbage var det dybt dysfunktionelt. Fyldt med masser af kærlighed og masser af selvsabotage. Der er intet galt med dette, problemet opstår når vi slet ikke vil erkende det. Jeg formoder de fleste forhold er dysfunktionelle før eller siden. Vores var i hvert fald.

"Du indrømmer aldrig at dit forhold ikke er velfungerende, med mindre du er ærlig overfor dig selv."

Når du er i gang med rejsen og har bedt om hjælp, starter hvert nyt trin hen imod kærlighed, med en ny og dybere ærlighed. Du skal være ærlig omkring din egen dårlige opførelse, og ikke din mands. Når du har været ærlig omkring din opførelse, kan du vælge at droppe den, og i stedet øve én af de mange gode opførelser der er på de 12 trin.

De tre gode opførelser

1. Accept og Overgivelse: stoppe med at fikse ting
2. Tro på hans kærlighed (Guds/højeremagt) - tillid versus frygt og usikkerhed
3. Ærlighed og Sårbarhed - begynde at turde åbne op og vise dig selv

Opsummering: Du starter og slutter altid med trin et og trin tolv, ind imellem er der tre dårlige opførelser du vil øve dig i at undgå og en række gode opførelser du øver dig i at udføre.

Det eneste du egentlig skal er at skelne imellem god og dårlig opførelse og indrømme det. Målet er at erkende så snart du brokker dig (eller foretager en anden dårlig opførelse). Hvor lang tid det tager dig at nå til denne erkendelse afhænger af hvor øvet du er i ærlighed. Det er det antal minutter, timer, og dage, eller år hvor du sidder fast i historien om hans dårlige opførelse, der afgør hvornår du holder op med at skændes og være sur over noget han gør.

Så snart du er i stand til at erkende en uhensigtsmæssig reaktion, er du nået til tolvte trin: Fejl og fortsæt, og hermed er du nået i mål og kan ringe med sejrs klokken. Og så komme løbe op af trappen igen ét trin af gangen. Så snart du er på trappen (trinene) og tager et skridt, så er du på vej mod kærligheden og får den igen.

Trin 2: Stop Dig Selv

Det næste trin efter Indrømmelse hedder Accept og Overgivelse. Som ambitiøs kvinde har vi mange ting vi ønsker, især når det kommer til parforhold og vores børn. Vi lægger et stort press på os selv. Dét er med til at vi styrer os selv i en forkert retning væk fra kærlighed. Din dårlige opførelse er måske mere introvert eller passiv aggressiv, jeg flippede bare ud og mistede besindelsen og sagde ting der ikke gavtede.

“Overgivelse betyder ikke opgivelse”

Accepter din mand som han er, accepter dig selv som du er, og stol på at det næste minut bliver bedre, fordi du har et valg. Lås ikke dig selv fast i usikkerhed og frygt ved at fokusere på “hvis ikke han gør dit eller dat, eller hvis han netop gør dit eller dat, så er alt tabt og vi må skilles”.

Trin to hedder på engelsk "Accept & Surrender: Stop trying to fix things". Den sidste del er på dansk; hold op med at ville fikse ting hele tiden og hurtigt. Som ambitiøs kvinde skyder vi os selv i foden, ved ivrigt og uden videre omtanke at prøve at fikse og løse problemer nu nu nu. Vi er simpelthen utålmodige og det arbejder imod os, for det er at være styret af frygt. Jeg har skabt så mange problemer og ekstra arbejde i min iver for at fikse ting nu, sende en sms, sætte folk i gang nu. Fordi jeg ikke troede på at min mand ville gøre det eller stolede på at det ville ende godt eller blive ordnet uden min indblanding. Ofte ordner det hele sig selv, af sig selv, i hvert fald, ordnede det sig altid, når jeg holdt op med at prøve, og ikke blandede mig. Øvelsen er at give slip. Give slip på tanken om at hvis jeg ikke gør det, er der ingen andre der gør. **VENT.**

Øvelsen er at overgive hvad end vi ønsker skal ske, til nogle andre, eller noget andet, end os selv. For eksempel en højere magt, eller bare at lære at vi ikke er uundværlige. Og at vores indblanden ødelægger mere end den bygger op. Når vi har for vane altid at blande os.

Hvis du er som mig, så er dét ikke handling du mangler, det er givetvis det, din mand mangler (det kan være omvendt, nogle gange er du kvinden og nogle gange manden). Uagtet får vi intet ud af at fokusere på hvad han skal. Omvendt er der meget at vinde ved at opføre dig mere som ham og mindre som dig. Dét er der en god grund til, som jeg kan komme ind på en anden gang.

Trin to kræver tillid og tro, det udelukker frygt, du kan ikke acceptere tingenes tilstand og overgive dig, mens du føler frygt og usikkerhed. Trin to er en smutvej (hack) til tillid og tro, som trin tre handler om. Trin to er en øvelse i at gøre det stik modsatte af din naturlige instinktive reaktion. Det kræver tillid at gå imod sig selv og sin logik. At gå imod sin egen natur.

Jeg måler alt i ROI (return on investment), og vil påstå denne vigtige huskeregel:

"Når du gør det modsatte (Altid Omvendt) får du det dobbelte udbytte."

Hvordan ændrer jeg mit tankespind af usikkerhed?

Svar: Tænk ikke “åhh nej, bare han nu ikke...” eller “hvis bare han havde...”

Husk: Du får hvad du forventer og hvad du fokusere på.

Du lærer at lede dig selv med kærlighed og tillid i stedet for usikkerhed og frygt, når du øver trin 2 og 3.

Når jeg som selv udvalgt “udviklingsekspert” flipper ud igen igen på min stakkels søn, har jeg intet andet valg end at acceptere, at jeg nok altid vil komme til at råbe af mine børn og kaste skyld. Det er okay, så længe jeg indser det, accepterer det og ikke bliver i min undskyldning for hvorfor jeg råbte. For dér giver jeg ham skylden, eller noget andet. Kun ved at indrømme det, kan jeg tage ansvar og indrette mig på at undgå det. I nu i 2024 er jeg kommet langt og er 99% i mål, flipper meget sjældent ud. Nyder min tid med børnene, hvet minut.

I virkeligheden skal du heller ikke tænke “jeg må ikke råbe af mine børn”, du må gerne beslutte det, men accepter at det kommer til at ske igen og igen. Først dér er der mulighed for at ændre det. Igennem 1. Ærlighed: “det er dårlig opførelsen” og 2. Accept og overgivelse: “okay jeg råbte (eller anden dårlig opførelse) det er sket, det er okay” og så en form for overgivelse af din egen vilje til noget større der tager sig af dig, eller blot til at din mands eller barns vilje er vigtigere end din.

Så snart jeg er ærlig om at det handler om min “dårlige” eller ugunstige opførelse (ikke mine børns eller min mands) så mærker jeg, at jeg rent faktisk kan bestemme hvor meget jeg flipper ud. Så føler jeg mig i kontrol, og bliver mindre ængstelig. Ærlighed ved at tage ansvar og acceptere mine handlinger lige meget hvor “slemme” de er, dét fostrer tillid i mig, tillid til mig selv og mine evner til god opførelse. Ved at fostre mindre ængstelighed begrænser jeg mit udflip eller *udslip*.

Alt dårlig opførelse, der kommer ud af os; at give skyld, skrig, true m.m.. er et resultat af noget i os vi har forkastet og benægtet eller endda fortrængt. Kun 100 % ærlighed giver konstruktiv "udslip". Det er panik og ængstelse der får os til at miste besindelsen og se det som de andres "skyld" og vi mister kontrollen over os selv, fordi vi tror på den løgn at det handler om de andres opførelse.

Den gode kontrol er at se og mærke at vi har et valg, og så at vælge. Når vi nedtrykker og benægter angst, vrede, og usikkerhed m.m. kommer vi ud af kontrol. Ved at acceptere følelserne når de opstår, får vi vores magt tilbage. Til det kræves ærlighed om hvordan vi har det inderst inde, ikke bare ærlighed om at vores mand er langsom, uduelig og i bund og grund en taber, eller hvad din ærlighed nu må være på toppen af isbjerget.

NB! Du føler enten sikkerhed eller usikkerhed, når du mærker usikkerhed, skal du blot turde indrømme det, så snart du italesætter din usikkerhed, forsvinder den eller mister sine kræfter. Det vil sige den kan ikke styre dig, når du tør dele den stille og roligt.

Gud siger i bogen "Conversations with God", at der kun findes kærlighed og frygt, og at alle følelser er sponsoreret af disse to underliggende følelser. Tænk over det.

Trin 4: Tag ansvar rent praktisk

Styr dine tanker ved at styre dine handlinger

Udover at styre dine tanker (undskyldninger og historier) for at styre dine følelser og handlinger, kan du indordne dig rent praktisk. At tage ansvar, er ENTEN selv at sørge for de praktiske ting, eller give 100 % slip på dem. Ingen martyrdom.

Hvis du uddelegerer til din mand skal du være villig til at acceptere, at det måske ikke bliver gjort. Der er mange årsager til dette, én er, at han ikke har hørt dig, ikke været solgt ind til idéen om at gøre det, ikke har forstået, eller overhovedet har opfattet hvad du sagde. Og dét er ikke hans skyld. Husk det. Valget om uddelegering er dit, eller

valget om at forvente eller håbe han gør noget er dit. Dermed ikke sagt du ikke skal få hvad du ønsker men vejen derhen er anderledes end du tror.

Når du så blir sur og skuffet over han ikke gjorde det, du bad om, så bliver du i bund og grund mest sur på dig selv, fordi inderst inde (helt derinde hvor du ikke selv kan se endnu) er skuffet over at du ikke formåede at sige det på en måde der gav ham lyst til at gøre det. Vi vil dybest set heller det der på engelsk hedder "*enroll*" ham end at kontrollere ham. "Enroll" betyder på engelsk at han selv har lyst til det af sig selv. Helt inderst inde føler du dig som en fiasko. Det er svært at se. Men prøv at købe ind til idéen og stol på mig.

Forestil dig at din mand er dit barn, eller at du er fodboldtræner for miniput i fodbold. Hvis du uddelegere, så forvent at det ikke bliver gjort på den måde du ønskede det, vær glad lige meget hvad. Hvis det slet ikke bliver gjort, så har DU fejlet. Og det er super fedt, for så har du bolden på din banehalvdel og får et skud til. Hvis bolden nu lå på din mands banehalvdel og han havde ansvaret, ja så kan du sidde og vente for evigt på, at han skyder til bolden.

"Forvent det værste og håb på det bedste!"

Eller bare håb på det bedste og gi slip. Lad være med at kontrollere udfaldet. I stedet for at vente irriteret eller forventningsfuldt på, at han skyder præcist som du vil. Vær åben overfor det er spild af tid det du prøver at få ham til, og at han altid vil sparke til bolden som han gør. Og at I får mpl på en helt anden mere magisk måde, hvor begge er lige meget med til at skabe udfaldet. Men ingen kender måden. Tag ansvar ved at give slip mentalt til fremtiden.

Du kan også tage ansvar ved at sætte dit ambitionsniveau ned. Rent praktisk kan du nøjes med at planlægge én aktivitet med ungerne, prøv ikke at nå det hele og vær åben overfor forandring. Spar på kræfterne. Gå ordentlig i seng, ha' altid en pose snacks med til børnene. For mig er det mandler og rosiner, der redder min røv. Har jeg det ikke,

bliver jeg sur på mig selv. Fordi jeg i bund og grund føler, at jeg intet succesfuldt kan som mor.

Lad vær med at skrive til din mand at han skal huske badebukserne, (for det gør han ikke), hvis du vil være sikker, så tag dem selv med. Undgå så vidt muligt, enhver situation hvor du ender op med at flippe ud, eller være en dårlig version af dig selv, og føler eller siger at det er hans skyld.

Overgivelsens kraft (the power of surrender)

At tage ansvar er at overgive dig 100 %, hvad der end sker er ligemeget. Overgivelse på engelsk "surrender" er et super koncept til at forstå hvordan du skal give slip på udfaldet i den praktiske verden omkring dig.

Du kan ikke fikse et følelsesmæssigt problem, med en praktisk løsning alligevel. Glem ALT det praktiske, du er fokuseret på.

Der er noget i dig, som står i vejen for at få kærligheden tilbage og det er ikke de praktisk ting din hjerne peger på, at han skal gøre bedre. Den del i dig vil nok altid være der. Tricket er, lige så stille og roligt at gå forbi den del, lige se den og sige "hej" og så bare "bye bye". Gå forbi den del i dig, stille og roligt.

Først når du giver slip på din intuitive eller nok nemmere instinktive måde at reagere på, kan du komme forbi den del der står i vejen, og hen til kærligheden. Du giver slip ved 1. at acceptere den, dvs. "se den" og så 2. vælge at "gå videre" forbi den.

Din første indskydelse vil altid være "av! det gør ondt, det er din skyld!" eller noget lignende. Efter din første indskydelse kan du vælge at indse og indrømme dine fejl, og fortsætte på vejen tilbage til kærlighed, eller frem mod den.

Gør ALTID det omvendte A.O. sig det efter mig højt..."A O" skriv det ned overalt

Udover at overgive dig til omstændighederne, skal du også overgive dig til ikke at gøre det, der er naturligt for dig. Samt ikke at sige det, du naturligt vil sige, at afbryde dig selv (være din egen coach), og så sige noget helt nyt.

Først når du vælger, (så snart du kan vælge, dvs. når du løfter hånden fra kogepladen og er ærlig "av det gjorde fucking ondt" "hmm okay..") at reagere modsat af hvad du gør automatisk, for eksempel tænke højt, forklare, begrunde, prøve at fikse tingene, kan du oprigtigt give slip og komme videre. Til noget nyt.

Hvad er det vigtigste jeg kan gøre, udover at lade være med at tænke højt?

Svar: Hold op med at tænke på at det der skal laves og/eller prøve at fikse ting hele tiden og hold op med at tænke på hvad din mand skal eller ikke skal gøre.

Det er logisk for dig at tænke højt og sige til din mand hvad han gør forkert, eller skal gøre anderledes, for så er problem jo løst! inde i dit hoved. Men ikke i din mand. I ham sidder en stor modstand. Hver gang du fortæller ham, hvad han ikke skal, siger du til ham, at han gør noget forkert. Og hver gang du siger hvad han skal, får han mindre og mindre lyst til det. Gør han det alligevel, kommer han til at hade dig for det og endnu være sig selv.

Du KAN kun tabe ved at sige hvad din mand skal og ikke skal, med mindre du siger det meget elskeligt, uden forventning, for eksempel lige efter at I har elsket.

FREMtiden

Fra nu af skal du gøre det omvendte af hvad der er din automatik logik. Spørg dig selv, hvad ville min mand gøre? Og gør det. Det virker i hvert fald med min mand.

Se muligheden i det umulige

Muligheden i umuligheden

Når vi føler vi er i en umulig situation, uden valg, når vi føler os trængt op i en krog, begynder vi at skændes.

Husk: Vi skændes fordi vi elsker vores mand.

Alle skænderier er en mulighed for at gen-vælge kærligheden. Alle prøvelser er blot et spørgsmål om hvilken vej du vil gå, hen imod kærligheden eller væk fra.

“Lige meget hvor langt væk vi synes at være fra kærligheden, er kærligheden altid kun ét skridt væk.”

Du skal kun tage ét af de tolv skridt for at være på vej tilbage til kærligheden. Et vigtigt skridt er blot at fortsætte, og blive ved med at tage de rigtige skridt på vejen til at få kærligheden tilbage.

Hvad er den største forhindring i at få kærligheden tilbage?

Svar: At blive i ens undskyldning, og fortælle de samme historier til dig selv og andre.

Så længe jeg bliver i undskyldningen for min dårlige opførsel, i stedet for at indrømme at den er forkert, kommer jeg aldrig til at tage ansvar. Dét kræver mere ærlighed, end vi er vant til, at nå til ansvar. Ansvar ligger i at indrømme min egen dårlige opførsel, ikke min partners. Ansvar er udelukkende at se på, hvad jeg kan gøre bedre.

“Så længe du fokuserer på hvad han bør eller ikke bør gøre, så fokuserer han ikke på det.”

Hvordan får jeg hurtigst kærligheden tilbage?

Svar: stol på din mands kærlighed (eller hvad det er DU skal stole på).

At tage ansvar kan også være at erkende: "min mand ønsker mig ikke noget ondt, han elsker og respekterer mig, selvom han kommer flere timer senere hjem end jeg ønskede og forventede".

Det der skete for mig, var at mit hjerte føltes knust, fordi jeg havde glædet mig til at se ham og ventet spændt med fantasien og billederne om hvordan jeg kaster armene om ham. Hver gang jeg havde siddet og opbygget store forventninger, fordi det var alt for længe siden vi havde elsket eller været nære, blev jeg så skuffet, følte mig dum, og mit hjerte føltes knust. Jeg gav ham skylden for denne smerte. Selvom han ikke var ansvarlig for den. Enten blev jeg hævngherrig eller vært for en kæmpe medlidenhedsfest.

Det gjorde SÅ ondt på mig, at jeg søgte at lindre smerten ved at give ham skylden. Og dét er som at tisse i bukserne, rart i et kort øjeblik og så ubehageligt. Det var mig, der gav mig hen, og gav mig til at tude og have enormt ondt af mig selv. Mig der valgte at gennemleve hele vores skilsmisse uden nogen grund. Andet end min egen usikkerhed.

Min egen sårethed og mit ego, blokerede mit syn, så jeg ikke kunne se tingene fra hans perspektiv. Jeg kunne ikke tage ansvar fordi jeg ikke var ærlig omkring min egen rolle. Jeg valgte at se på og gro min smerte i mit hjerte, at det var hans skyld og dét blev min sandhed i det afgørende øjeblik; at min mand havde såret mig fordi han ikke elskede mig.

Selvom han overhovedet ikke var en del af det. Han havde gået i sin egen verden og gjort, hvad der var fornuftigt for ham uden nogen ond vilje. Jeg skabte en virkelighed hvori han ikke elskede mig fordi jeg ledte efter og så beviser.

Efter at være faldet forpustet om af tuderer og selvskabt smerte, og have sovet rusen af, vågnede jeg op med medlidenhedsfest tømmermænd og kunne så småt se virkeligheden. Han havde jo intet gjort med eller af ond vilje. Først efter at få alt min ulykkelighed ud af mig, kunne jeg være ærlig. Og så vidste jeg jo godt, at han ikke anede hvordan jeg sad og havde det mens jeg ventede på ham.

Så snart du stoler på hans kærlighed (eller stoler på dét du skal stole på) forsvinder al usikkerhed. Usikkerhed kommer når vi ikke har haft kontakt og du ikke har fået kærlighed. Jo længere tid der går mellem denne kontakt og kærlighed, jo flere beviser finder du eller dvs. din usikkerhed på at: "han elsker mig ikke".

Usikkerhed er grobunden for en medlidenhedsfest. I denne tilstand kan vi ikke styre vores historier, og den bliver til "hvis han elskede mig ville han komme hjem til tiden, når han ved jeg står med maden klar."

Når du er klar til at indrømme og erkende at du er på nippet til at vælge at være vært for din egen medlidenhedsfest (lade dig styre af dine historier og usikkerhed), kan du tage ansvar ved at stoppe. Men du er nødt til at indrømme det, og det kræver at du holder op med at fokusere på din egen sårethed i 12 sekunder.

I de 12 sekunder kan du komme tilbage i forbindelse med din kærlighedskilde og være i kontakt med den, på engelsk i "connection". I de 12 sekunder kan du vælge at se tingene fra hans side, det er det der skaber forbindelsen til din kærlighedskilde. Det er dér, du vælger at lede dig selv med kærlighed, tilbage til kærlighed. I stedet for at blive i smerte og had.

Nu kan du vælge at se på hvad du kan gøre i situationen for at stoppe situationen, og ikke blive skuffet og såret i en grad hvor du kaster skyld. Det kræver kun én ting, stol på hans kærlighed. Tillid er et valg. Ingen kender fremtiden.

HAKFP: Husk Altid Kung Fu Panda!

“The past is history, the future is a mystery,
now is a gift that's why they call it the present”

Hvilke historier fortæller du dig selv, når du starter en medlidenhedsfest?

Hvilken historie kan du i stedet fortælle dig selv for at stoppe festen før den begynder?

De 12 Vejvisere

Når jeg coacher og selv prøver at forbedre mig, anvender jeg 12 vejvisere (ledelsesprincipper). Hører du mig sige "ÆIII" så har I overtrådt nummer ét.

De 12 vejvisere

1. Bliv på din egen banehalvdel
2. Hvis du vil have noget, giv det
3. Spørg ikke hvad din partner kan gøre for dig, men hvad du kan gøre for din partner
4. Det du leder efter, ser du
5. Det du ser, er det du får
6. Det du dyrker (bliver ved med at se på) gror
7. Se lærings gaven foran dig i alt hvad der irriterer dig (the gift of learning)
8. Nøglen til succes er at fejle og fortsætte
9. Det er ikke forbrydelsen, men løgnen der dækker over den, der skader dig
10. Lad ikke usikkerhed være i førersædet af dit liv, du køre ud over en kant
11. Hold op med at tisse i bukserne
12. 99% af alt hvad du siger og gør er præprogrammeret. Fang den éne procent der kan ændre dit liv!

Vejen tilbage til kærlighed med de 12 trin

De tolv trin erstatter dårlige vaner med gode. De tolv trin er en trappe. Når du har øvet et trin, bliver du hurtigere og bedre til at tage trinene næste gang du lander på det. Min træning er anderledes, fordi det tolvte trin hedder "Fejl og Fortsæt". Du når op til toppen

af trappen hver gang du fejler. Du skal fejre dine sejre, og dine sejre er dine "fejl", der føles som nederlag. På engelsk hedder trin 12 Fail & Recommit. De bedste ord for "recommit" på dansk er gen-forpligt, altså genvælg at forpligte dig selv til at tage de skridt du skal tage hver dag for at blive på din vej. Det er fra en af mine daglige bønner.

Det kan være forskelligt hvilket trin på trappen du øver, det er ikke lineært, men du starter altid på trin ét: Indrøm og Erkend. Og lander altid før eller senere på sidste trin "Fejl og Fortsæt".

Når du er nået toppen starter du atter på trin ét: du indrømmer, at du eksempelvis brokkede dig og du erkender at det var en dårlig (uhensigtsmæssigt) opførelse. Så fortsætter du med ét af de 10 trin mellem ét og tolv, eksempelvis trin tre: "Stol på hans kærlighed" og øver dig i det, indtil du fejler og fortsætter.

Vanebrud sker ét trin ad gangen

Vi øver ét trin ad gangen, vaner er svære at bryde, og vi kan kun implementere én ny vane ad gangen. Derfor skal vi kun øve ét trin af gangen. Det hedder et trin, fordi det er en trappe vi til sidst løber op ad hurtigere og hurtigere. Den leder os tilbage til kærligheden.

Hvad er dit vigtigste redskab for at finde og blive på vejen?

Svar: Nøglen i alt dette, er at være ærlig omkring din usikkerhed.

Vores usikkerhed er ofte en variation af at vi ikke er elsket, ikke gode nok, ikke er elskelige. Når vi ikke ikke stoler på hans kærlighed, stoler vi ikke på at vi fortjener den. Vi lader os selv lede af denne frygt, i vores konklusion om at hvis han ikke dit dyt dat, så elsker han os nok bare ikke. Og vi får hvad vi fokusere på. Dét at vide og føle at vi er elsket, bare fordi vi er til, kan være en lang rejse. Det handler ikke om vores kærlighedsforhold, men vores forhold til kærlighed.

Hvordan bruger vi ærlighed til at finde vejen tilbage til kærlighed?

Ærlighed er lommelygten, der lyser i mørket og viser dig vejen. Hvis du kan være ærlig omkring de historier der kører inde i dit hoved, så vil du vinde. Kan du være ærlig, vil du altid finde vejen tilbage til kærligheden.

Vejen tilbage til kærlighed med en god coach

Ærlighed + en god coach sætter dig på vejen tilbage til kærlighed.

En god coach skal give dig to ting

1. Retning
2. Ansvarlighed/Accountability (sikre du gør det der skal til)

Det bedste er hvis din coach er én du ser op til, en du adlyder, eller en der bare formår at gøre, så DU gør det der skal til.

Mine 3 personligheds træk

1. Ærlig og direkte
2. Handlingsorienteret
3. Passioneret

Når jeg coacher er jeg meget direkte og afbryder ofte mine klienter med kommentaren “det er en god historie” eller “det er en god undskyldning” eller en høj lyd “**Æiiii!!!!**”.

Det er ikke mit job at få dig til at synes godt om mig, men at få dig tilbage til kærligheden. Det føles utrygt og ubehageligt til tider fordi du bryder igennem mønstre og mure indeni. Det er ikke rart at se de dele af os selv, vi prøver så hårdt at se bort fra. Det er kun skræmmende, indtil vi springer ud i det og mærker den skaberkraft vi har i os selv.

Når jeg står og kigger ud over endnu en skræmmende klippekant og skal tage springet og ikke tør, husker jeg altid denne sætning fra en sang jeg hørte i Californien i min leadership træning:

“Someone you were meant to be will catch you”

Du skal kun coache med mig, hvis....

Du skal kun coache med mig, hvis du virkelig er parat til at tage springet. Derfor kræver det som regel en stor investering både af tid, fokus og penge. Dog har jeg valgt at starte op i Århus med fokus på at give en masse, især til par med små børn. Og mine events bliver holdt gratis og eller til kostpris.

Min coaching er KUN for dig hvis....

1. Du er parat til at gøre det der skal til for at nå dit mål (ikke blot snakke om det)
2. Hvis du hellere vil: Få Kærligheden Tilbage, end at have ret
3. Du er parat til at opgive alle dine undskyldninger og se tingene anderledes

Hvordan min coaching får dig på rette vej

Vi vil ikke sidde og tale om hvad din mand gør forkert, kun se på hvad du kan gøre lige nu og her, for at komme derhen hvor du føler oprigtig fred, overskud og kærlighed. Du får opgaver du skal gøre homework indenfor 24 timer.

Din kærlighedskilde er evindelig og uendelig. I virkeligheden behøver du ikke mig, det er kun dig der står i vejen for at den kan strømme frit, og kun dig der kan fjerne forhindringerne. Jeg fremkalder bare din egen evne til at fjerne det, der blokerer din kærlighedskilde. Hvis du ikke allerede havde besluttet dig og ikke allerede var i stand til det, ville du ikke sidde og læse dette. Mine ord får blot dine egne tanker og handlinger i gang hurtigere. Jeg inspirere dig med mine ord, så du bevæger dig hurtigere tilbage til kærligheden, og jeg holder dig oppe på dit ord. Jeg afbryder dine undskyldninger som din hjerne altid vil komme med når den overbeviser dig om hvorfor du ikke skal gøre det, der er rigtigt for dig og dit mål. Det som dit hjerte ved er det rigtige, men som føles ubehageligt. Det som du i øvrigt har sagt du vil gøre. Jeg holder dig oppe på dit ord.

Selvom du ikke behøver mig, og alt foregår i dig, så vil jeg sige dette: alle har brug for hjælp, og omdirigering. Det at nogen ser os, for hvem vi virkelig er, uden fordomme, og tror på os, og er villige til at være ærlige og fortælle os de svære ting, det skaber små mirakler. Vi har brug for tro, indtil vi selv kan tro på os selv igen, og se at vi kan. Tro kan flytte bjerge.

Vi har både brug for en der kan få os til at se vores egen røv, og en der kan få os til at se vores magiske evner.

Hvorfor skal du be' om og tage imod hjælp?

Svar: De mennesker, der har det bedste liv, har alle det tilfælles, at de beder om hjælp og tager imod den aka gør hvad deres coach siger de skal.

Som coach hjælper jeg dig med at være den bedste dig, fordi det gør mig til den bedste mig. Jeg elsker dette arbejde. Det føles ikke som arbejde og jeg er lykkelig fordi jeg laver det.

Ærlighed elsker tempo! Det vil sige kærlighed elsker når du er hurtig til at være ærlig omkring dine fejl. Du vil altid blive belønnet i dit liv for hurtighed, i stedet for at blive i ubeslutsomhed. Derfor får du et unikt godt tilbud med dig i dag, som du skal sige ja til i dag.

Hvorfor virker ærlighed?

Svar: Ærlighed stopper vores historier, så vi kan ændre kurs.

Historier er undskyldninger for vores egen uformåenhed og dårlige opførelsen. Kun ved at turde at være ærlig omkring disse historier og udtale dem, kommer du til at "Få Kærligheden Tilbage". Historier som "jeg har ikke råd" eller "jeg har ikke tid", eller "jeg er hidsig" eller "jeg er dit dat eller dyt" der ikke hjælper dig.

Hvorfor skal jeg tage det samme trin igen og igen?

Svar: Fordi vi ikke selv kan afbryde vores historier.

Hver gang du øver dig, fejler og fortsætter, starter du på første trin: Indrøm og erkend. Du øver din ærlighedsmuskel. Trin et er en blanding af erkendelse, altså en tilståelse af din "fejl", og at indse din fejl og anerkende noget positivt omkring din partner.

Hvorfor skal jeg se på alt det gode i min mand og alt det jeg kan gøre bedre?

Svar: det er den hurtigste vej tilbage til kærlighed

Du har ligeså mange positive og negative egenskaber som din mand. At indse dine egne fejl er en kæmpe fordel. Det er den bedste menneskelige kvalitet, så du kommer langt i livet ved at øve den. Dog skal du som sagt ikke dunke dig i hovedet med dem, blot acceptere dem og fortsætte. Hver gang du siger noget positivt om din mand, vokser både det gode i ham og dig. Tricket er at glædes over det gode, og lære af dine fejl. Du kan ikke lære af dine fejl hvis du ikke erkender dem. Men husk også at fokusere på alt det gode i dig.

Din mand skal selvfølgelig gøre det samme. Men dét kan du ikke fortælle ham, for så gør han det ikke. At lede dig selv med kærlighed, er at være en leder. Du inspirerer din mand til at gøre det samme som dig. Du leder ham ved at lede dig selv.

Alting er en vane. Og alting er et spørgsmål om øvelse, det vil sige at fejle og fortsætte, jo flere gange du lander på trin 12 og fejler og fortsætter, jo stærkere bliver din ledelsesmuskel. Din evne til at lede dig selv med kærlighed, i stedet for frygt, forøges hver gang du vælger at fejle og fortsætte.

Dårlige vaner vil altid være i os, ved at praktisere de tolv trin erstatter dine dårlige vaner med nye bedre vaner, gennem ærlighed, ansvar og valg. Indtil de nye vaner på sigt bliver vores instinktive respons. Dog vil du altid opleve tilbagefald, de dårlige vaner forsvinder ikke, de er altid i os. Tricket er at blive ved med at øve og ikke give op.

Hvis du bliver i troen om at du intet forkert gør og det er de andre skyld, ja så blir du der og har ret. Og så får du ikke kærligheden tilbage. Valget er dit. Hver gang du vælger at fejle og fortsætter, står du stærkere overfor dine dårlige vaner. Du kan ikke tabe så længe du vælger at fejle og fortsætte. Dét er vejen frem.

Nøglen til altid at få kærligheden tilbage, er at tage de tolv trin igen og igen og igen og aldrig give op. Du er en kærlig kvinde, der er skabt til at elske og bliver elsket, det er blot en dårlig vane at skælde ud og give skyld. Og det bunder i høje ambitioner for dit kærlighedsforhold, i virkeligheden er du allermest sur på din mand over at han står i vejen for at du kan være den kærlig hustru, du er. Og som mine børn siger (da de har været med i selvudviklingen) "mor vi ved godt du bare er sur på dig selv" husk det når du er sur på din mand.

Du er allermest sur over ikke at være den kærlige kvinde du er! Og det eneste middel er bare at indrømme "fuck jeg skælder ud sorry skat det er slet ikke min mening jeg elsker dig - og nu kysser jeg dig så jeg ikke snakker mere"

De tre hurtige i hverdagen

Du kan bruge de tre hurtige alle steder i dit liv, men din største øvelse er i din relation til din store kærlighed til din mand (eller eksmand) og dine børn. Når du har reageret på noget og det endte i et skænderi, praktiserer du ærlighed, ansvar og valg og får kærligheden tilbage.

Følger du de tre hurtige trin, vil du opleve at få kærligheden tilbage. Når du praktiserer de tre hurtige i hverdagen undgår du timer eller dage med drama i dit parforhold og får tid og overskud til en masse andre ting i dit liv.

Du kan praktiserer de tre hurtige i enhver situation, det vil sige enhver reaktion. Det kan tage et halvt minut eller flere dage eller år at være ærlig. Du skal blot starte, og øve dig, ærlighed er en livsproces. Det starter med at turde indrømme det, du fortæller dig selv, overfor dig selv. Herefter overfor mig eller en anden fortrolig.

Når du coacher (øver) med mig, bruger du de tre hurtige både til at åbne op og være sårbar og til efter et angreb oprigtigt at undskylde overfor din mand, eksmand eller børn.

Hvordan afbryder de tre hurtige, dårlige vaner?

Når vi føler os såret, laver vi ofte mur om vores hjerte, og tænker "han skal aldrig have lov at såre mig så meget igen". Ved hjælp af de tre hurtige, vil du efter øvelse, indse at han ikke sårede dig med vilje. Når du føler dig såret og går til angreb, vil du kunne se det fra hans syn og sige undskyld.

Kender du det, når nogen gør eller siger noget, der giver dig dén, der bestemte ubehagelig knude og følelse i din mave?

Den følelse der normalt får dig til at blive stødt, sur eller såret og reagere herudfra. Den har alle mennesker, den person der fik dig til at føle den, har givetvist netop følt det samme og reagerer blot på den. Når vi overskrider andres grænser ser vi det ikke selv, vi ser og mærker kun at de overskrider vores.

A-ha minutter der giver forståelse for din mand

Når du er virkelig ærlig omkring dine egne følelser og hvor de kommer fra, nemlig din egen usikkerhed, så kan du se din egen rolle. Og derfra kan du se det fra din mands side, og forstå og nå ham. Når du er i forbindelse med ham og hans perspektiv, er du i

forbindelse med din kærlighedskilde. Herfra glemmer du din egen altoverskyggende smerte.

Pludselig får du medfølelse for ham, det føles først pinligt og smertefuldt, at du har opført sig sådan. Men efterfølgende er du befriet for den smerte og ulykkelighed du dyrker omkring dig selv, hvor du giver ham skylden.

Det er så befriende. Som Eckhart Tolle sagde til mig engang: "You are not your feelings".

Alle valg er åbne herfra, selvom du vælger at blive i din undskyldning og råbe, kan du altid vælge kærlighed igen, ved bare at være ærlig og sige undskyld.

Det er ærlighedens superkraft.

Hvad sker der når din mand overskrider din grænse?

Når din mand overskrider din grænse, er det som regel fordi du har overskredet hans først, det kan være for lang tid siden. De tre hurtige trin kan du bruge til at få vendt situationen, før du går til angreb, og lader dig styre af dine negative emotioner. De tre hurtige trin giver dig mulighed for at reagere uden vrede, fordi du når at være ærlig omkring din egen rolle, og uden at være såret, fordi du ved, at din mand ikke ønsker at gøre dig ondt. De giver dig herefter mulighed for at reagere med overskud og glæde, fordi der går sport i hurtigt at se din egen rolle og dit eget "ansvar". Lige meget hvor uretfærdigt noget kan være, kan vi vælge at tage ansvar blot fordi det forøger vores chance for at få det vi gerne vil have'. Du tager "skylden" og dermed tager du væk fra ham. Dét kan han mærke. Og husk din mand er fyldt op til renden med at alt er hans "skyld". Når du først har oplevet det magiske i at praktisere de 3 hurtige og de 12 trin, vil du automatisk søge at tage ansvar. Fordi du ved, at det er den hurtigste måde, du kan "Få Kærligheden Tilbage".

Eksempel på indrømmelser og hvorfor de er vigtige

Første skridt er ofte "jeg er pisse sur på min mand", det er ikke alle der vil indrømme dette. Det mest effektfulde trin jeg har oplevet er: Ingen brok og skyld.

Husk: Du kan ikke nå til trin otte, hvis du ikke indrømmer at du giver din mand skylden.

Bag brok er der kastet skyld. Det starter med historierne inde i vores hovede, til sidst giver vi os selv lov til at flippe ud, for alt er jo hans skyld, det har vi fortalt os selv hver gang vi har samlet hans sokker op el. lign.

At kaste skyld er blot en vane, vi alle har. Jeg har kastet mere skyld end mange. Når jeg ikke kan finde noget, tror jeg altid det er andres skyld, og ni ud af ti gange har jeg selv flyttet tingene, eller har selv skylden. Min eksmand og jeg grinte ofte over at ALT var hans skyld. Der er en dybere biologisk forklaring på dette. Det er en automatisk respons at kaste skyld. Ved at øve trin 2 lærer vi at Acceptere og Overgive og ikke kaste skyld.

Du vil føle modstand i trin otte, da du ikke er vant til at erkende, at du inderst inde synes det er din mand eller eksmands skyld. Vi kan fortælle os selv at vi ikke bebrejder ham, men hvis vi virkelig er ærlige overfor os selv, så ved vi godt at vi bebrejder ham.

Eksempel på ingen brok

Jeg har haft en klient der fik kærligheden tilbage efter 5 års ulykkeligt ægteskab, ved ikke at brokke sig i blot 24 timer! Omvendt havde jeg en klient, Theresa, der også øvede trin 8 og efter 5 minutter skreg til sin mand: "fuck dig jeg hader dig det hele er din skyld". Theresa nåede til trin 12, så snart hun råbte. Hun stod med det samme i det afgørende øjeblik. Det øjeblik hvor hun skal vælge, enten at give op, og gå tilbage til sine gamle tankemønstre og vaner, eller at fejle og fortsætte.

Det kan være nemt at erkende uhensigtsmæssig opførelsen når du råber "fuck dig jeg hader dig" omvendt er det svært at erkende at du føler det er din mands skyld, når du sender en sms og skriver "skat ved du hvor madkassen er?" Hvis der er brok eller skyld

under den sms, kan din mand mærke det. Det kræver at du tør være ærlig omkring det, også selvom din mand ikke er ærlig omkring at han føler du siger han gør noget galt.

Hvorfor skal du bruge en coach som mig?

1. Ærlighed (og historierne)

Du kan ikke løbe fra dine følelser, men jo hurtigere du er ærlig omkring dem, jo hurtigere kan du skabe en forandring i dem.

Din reaktion på dine første følelser (emotioner) afgør, hvad der styrer dig og fylder i dit liv. Din første følelse kan være jalousi, frygt, misundelse, "jeg er bedre end dig", bedrevenhed, had, lyst. Emotioner udskilles instinktivt i vores amygdala hjerne, vi er pre-programmeret til at få visse impulser i visse situationer. Emotionerne er en slags dårlig forsvarsmekanisme, der udsendes for at beskytte os. Vi gør rigtig mange ting for at beskytte os, der rent faktisk gør det modsatte. Disse instinktive følelser og reaktioner står i vejen for at få kærligheden tilbage. Det er et destruktivt forsvar, en dårlig vane. Din reaktion på din emotion afgør, om du tillader, at den blir til en følelse, der gror i dig og styrer dig.

Husk: Enten styrer du dine følelser, ellers styrer du dig (ud over klippen).

Når du arbejder med mig, lærer du at være ærlig overfor dig selv hurtigt. Fordi jeg er 100 % ærlig og mig selv, dét er min superkraft.

Vi har alle historier i vores hovede, der retfærdiggøre at vi brokker os, giver vores mand eller eksmand skylden, råber, skælder ud, eller holder kæmpe medlidenheds-fester.

I ærlighedens navn, vil jeg som din coach afbryde dine historier. Dine begrundelser og undskyldninger, som du er vant til at fortælle dig selv og andre. Dem som andre giver dig ret i, modsiger jeg. De historier er den største forhindring på din vej tilbage til kærligheden. Vores historier er vores værste fjende, vi er så forelsket i dem og er vant til at høre os selv sige dem. Det er umuligt for os, at stoppe vores historier, det kræver et vågent øje udefra.

Når vi tør udtale de historier vi har i vores hovede, som vi normalt ikke deler, så styre de os ikke længere. Det gælder både den historie vi fortæller os selv bevidst, den der retfærdiggøre vores "dårlig opførsel". Det gælder også den anden historie, der styrer os, vores barndomshistorie, der ubevidst begrænser os.

Med vores barndomshistorie fortæller vi os selv, at vi ikke fortjener mere kærlighed eller flere penge. Bag ved "eii hvor er han pisse irriterende jeg hader ham" siger vi ubevidst til os selv, jeg fortjener ikke mere kærlighed. Når vores imaginære absolutte mængde af kærlighed er nået, begynder vi at afvise kærligheden og selv-sabotere. På overfladen ser det ud som om vores mand er vildt irriterende, eller at vi er faldet for én person med ekstremt dårlige vaner, der lige netop får os til at eksplodere.

Når vi ser vores historier, både dem på overfladen og dem på underfladen, og ser deres falskhed, kan vi se hvordan de styrer vores liv i en retning vi ikke vil hen. Når du coacher/træner med mig, vil du se hvordan dine historier dukker op overalt i dit liv, på arbejde, overfor din familie og venner. Når vi ser dem og at vi selv er forfatteren til dem, kan vi ændre dem.

Hvis vi ikke ændrer historierne, vil vi gang på gang fortælle os selv, at det hele er vores eksmands skyld, og retfærdiggøre at vi flipper ud og graver os selv længere væk fra vejen tilbage via ægte ærlighed. Når vi begynder at tænke "eii hvor er det irriterende at han ikke gør dit eller gør dat", går der ikke længere før vi opfører os "dårligt", det vil sige uhensigtsmæssigt. Hver gang vi mister besindelsen og flipper ud, kan det føles rart og vi får det ud af systemet. Hvis det ikke er efterfulgt af ærlig åbenhjertig samtale, vil det plante mistillid i din eksmand. Din eksmand bliver bange hver gang og vil få svære ved at åbne op overfor dig. Han bliver decideret bange for at "få skæld ud". Det sårer ham, mere end du tror. Når han bliver ked af det og du bryder hans tillid, så taler han ikke ud om det med nogen. Dét sidder blot i ham og står i vejen for ærligheden og kærligheden. Han mister modet til at være ærlig.

Med eller uden en coach?

Når du tænker: *“arrgg....hvis bare han forstod xxx, HVORFOR kan han ikke se det?”*

Eller du tænker *“hvorfør?!?” Kan han ikke bare gøre xxx”* så køre de forkerte historier i dit hoved, og har gjort det i et stykke tid.

Når disse historier køre u-afbrudt (altså ikke bliver afbrudt af en god coach) vil du før eller senere brokke dig, flippe ud eller holde medlidenheds fest. Når først vi er gået i gang med dette, skal der ekstra meget ærlighed og selvindsigt til at stoppe os, for så vil vi rigtig gerne have ret. Vi har tabt vores indre kamp, når først vi brokker os eller holder medlidenhedsfest. Dér skal en god kærlig med hård afbrydelse til, den giver jeg dig!

Vidundermidlet

Du kan altid få kærligheden igen på ét sekund, med 100% ærlighed og sårbarhed. Du kan altid finde fred indeni hvis du blot er ærlig og åben, mere end du er vant til. Det føles skræmmende til at starte med, men det er dybt befriende så snart du er i gang.

De fleste folk tør ikke være ærlig overfor dig, de vil hellere have, at du skal kunne lide dem, end at sige sandheden til dig. Jeg siger sandheden til dig, det får dig til også at være ærlig.

Husk: Ærlighed er kun ærlighed om dig, ikke ærlig om ham og hvad han skal gøre bedre, kun ærlighed om hvordan du har det, og hvad du kan gøre bedre.

Der kan være rigtig mange gode “forklaringer” på vores adfærd, men de hjælper os ikke. Når du coacher med mig lærer du det første og største trin på vejen mod at få kærligheden igen. Det trin er at indrømme og anerkende, det jeg kalder dårlig opførsel. Dårlig opførsel er alt hvad der står i vejen for at få kærligheden igen. Ofte er det, at du giver din mand skylden for dine frustrationer.

“Når du coacher med mig, lærer du at lade være med at komme med forklaringer, du identificerer dine søforklaringer og indrømmer dem. Når du indrømmer din egen dårlige opførsel og erkender den, sætter du dig selv fri og kan styre dig selv med ægte kærlighed.”

Usikkerhed og ægte kærlighed

Ofte bliver stor kærlighed til stor usikkerhed i os, men dette er ikke ægte kærlighed. Ægte kærlighed er sikkerhed og tillid. Dét er det vi føler når vi ligger i vores elskedes arme.

Ægte kærlighed bringer dig tilbage til dine barndomstraumer, det er ikke hans skyld.

Det er naturligt og normalt at kærligheden omdannes til usikkerhed, eller at vi bliver usikker på kærligheden. Det sidder i vores hjerne som menneske.

Jo længere tid du bliver i din forklaring, jo længere kommer du væk fra din mand og dit mål: at få kærligheden tilbage. Ærlighed elsker tempo. For mig at se er der ingen vej ind til eller hen til kærlighed uden ærlighed.

Når vi coacher sammen vil du stille dig selv dette spørgsmål i tilspidsede situationer:

“Hvad kan jeg gøre lige nu, uden at brokke mig, skælde ud eller råbe?”

Til sidst bliver det en leg og en vane. Du vil altid komme til at brokke dig, sige dumme ting der står i vejen for at få kærligheden tilbage. Sammen med mig lærer du at lige bag fejl står succesen og venter. Jo flere gange du fejler og fortsætter, jo større succes får du.

Ærlighed: Hvad føler jeg? “Jeg er pisse sur på min mand eller eksmand, jeg føler det hele er hans skyld”

Først øver vi Ærlighed omkring hvordan *du* har det. Vi taler aldrig om hvad din mand gør forkert eller burde gøre bedre. Disse samtaler hører ikke hjemme når du arbejder med mig. Fordi de står i vejen for dig, og at få kærligheden tilbage.

Jeg føler med dig, men....

Jeg ved hvor hårdt det kan være, at din mand ikke forstår dig, og at han bliver ved at gøre noget, der føles som om han pisser på dig, dine behov og værdier. Jeg har den dybeste medfølelse og respekt for alt det du går igennem, hans uforståenhed føles meget smertefuld. Det eneste jeg kan sige med 100 % sikkerhed er, at din mand prøver ikke på at såre dig. Din mand elsker dig.

Når du har været i stand til at være 100 % ærlig om hvad du føler inderst inde; alt er din mands skyld, det er synd for dig, du hader ham fordi (...), du er bange for at han ikke elsker dig. Du er sur, du føler, du fejler lige meget hvad, du ser ingen vej ud. Først da kan du begynde at tage Ansvar

Jo hurtigere du lærer at være ærlig og indrømme hvordan du har det, jo hurtigere kan du erkende, hvad du føler og hvad du handler ud fra.

“Jo hurtigere du kan være ærlig overfor dig selv, jo hurtigere kan du tage ansvar og reagere anderledes. “

Vi kan ikke erkende noget vi ikke er klar over. Det kræver øvelse og bevidsthed at øve ærlighed.

HUSK: Vi har kun én sandhed ad gangen, indtil vi får én ny.

2. Ansvar er noget vi tager

Efter ærlighed kommer ansvar. Når vi efterfølgende begynder at øve dig i at tage 100 % ansvar, begynder du at kunne styre dit liv og parforhold. Det er magisk. Lige meget hvad der sker i dit liv, er det din egen skyld, det er skønt! Det er ikke negativt. Det er ikke en beskyldende skyld, det er en erkendelse af to ting; 1) der er noget her jeg kan og skal lære, derfor står jeg overfor denne irritation og situation, 2) Ligen lærer jeg den universelle regel, alt hvad jeg får er et resultat af hvad jeg sender ud.

“Jeg ville eje millioner hvis irritationer var guld”

Læringsgaven

Når vi øver 100 % ansvar ser du på alt omkring dig, især det der irriterer dig, som noget der bliver fremkaldt i dig, på grund af noget i dig, mere end noget i den person du irriteres over. Det engelske ord er “trigger”, og det kan også være en følelse af at blive såret, fornærmet, stødt, vred. Der er noget i dig der bliver fremkaldt og “bryder ud”, på engelsk ligger du ud, “lash out”. Der ligger der midt i den værste følelse, hvor vi ligger ud og kaster skyld, og ikke ser os selv, der er visdom.

At tage 100 % ansvar er at se læringsgaven

I denne øvelse, ser vi alt i vores liv som noget vi selv skaber og tiltrækker. Det positive aspekt er, at alt sker for os og ikke imod os. Men kun så længe vi er på udkig efter læringsgaven. Selv min elskede mors ubarmhjertige og brutale død, i en alder af kun 58 år, skete for mig. Jeg ville ikke være startet på dette arbejde, dette kald, hvis hun ikke var gået bort.

På dette trin, øver vi os i at se på vores liv, som om vi kilden til alt omkring os. På engelsk “we source it”. Ved at tage ansvar formår du at vende alt dårligt om til noget godt. Ved at se på og modtage “læringsgaven”. Ved at stole på at der er en grund til det der sker.

“Der er en grund til at din mand irritere dig, eller rettere, det irriterer dig at han gør noget bestemt, som får dig til at føle noget bestemt.”

Jeg kalder dette "læringsgaven", fordi det er livets største gave, at se, at der er noget at lære i alle situationer, der påvirker dig negativt. På engelsk triggers, jeg kalder det irritation. Det er en befriende gave at se, at der er noget værdifuldt i enhver situation, hvor du er pisse frustreret over din mand, børn, kollega, chef eller eksmand.

“Jo mere frustreret og sur og reaktionær du er, jo mere indsigt og visdom står du overfor.”

På engelsk kalder jeg dette for “The gift of learning in everything that pisses you off about your husband”. Den lander altid enormt godt hos mine amerikanske klienter. At grine er en vigtig del af min terapi-coaching.

Læringsgaven modtager vi når vi indser grunden til at vores mand kan gøre os så frustreret, såret, presset usikker m.m. Grunden er, at han er sat foran os for at lære os noget. Min eksmand og det der irriterede mig allermest ved ham, var netop det jeg manglede at lære i livet. De egenskaber jeg manglede for at være istand til at udleve mit fulde potentiale. Det som jeg bandede og svovlede over og som gjorde mig riv ravende gal og frustreret, var det samme som skulle lære mig det jeg manglede for, at være i stand til at lede en forandring for tusindvis af mennesker verden over.

“Der er en grund og en meget god grund til at han irritere dig. “Bag alt irritation er der lige præcist den visdom, du mangler.”

Først når du lærer netop det, han har at lære dig, kan du påvirke verden med den gave du har at give, og blive den leder du er skabt til og gøre den forskel i verden netop du kan, og så er du den bedste version af dig selv.

Så vær glad hver gang du bliver irriteret, med den rigtige terapi og coaching bliver alle dine irritationer til millioner.

For mig var det det jeg manglede i mit liv, som min eksmand lærte mig; tålmodighed, nærvær og at være rodfæstet. Jeg (og mange andre) blev sur på min eksmand over at han var langsom, ubeslutsom, ikke handlekraftig. Han kunne irritere kvinder på denne måde med hans blotte tilstedeværelse, ikke kun mig. Han blev og bliver endda beskyldt for at være doven, og det er han bestemt ikke. Han gider bare ikke fare rundt for ingen verdens nytte eller for syns skyld, eller fordi det forventes af ham. Han slapper af og er rolig. Dét er en kvalitet mange af os kan bruge. Især kan jeg. Det positive ved de egenskaber som jeg blev vildt irriteret over ved min mand er: tolerance, tålmodighed, rar, rolig, tilstede i nuet, egenskaber jeg stadig stræber efter. Jeg kan i dag takke min eksmand for at have lært mig værdien af tålmodighed. Og den kæmpe selvudvikling, jeg har fået af mødet med kærlighed. Tænk over ordet selv-udvikling. Vi er udviklede kvinder, fordi vi har så mange irrationelle følelser, vi ikke selv helt forstår. Vi kan pege på ting, der får os til at føle dem, og vi kan beskrive dem. Men indtil vi kan se deres sande ophav og lærer at lede dem, dvs os selv med kærlighed og tillid frem for usikkerhed og frygt, er vi fortabt og vil ende i skænderier. Tak din mand fordi han er simpel, ligetil, rar, rolig og rationel. Og indrøm, det er egenskaber, du mangler. Og ha' tillid til du nok skal lære det, det føles bare vildt irriterende og grænseoverskridende. Men du er på rette vej.

3. Valg: f.eks. Fjern Verbalt Affald

Hvad kan jeg gøre lige nu for at få kærligheden tilbage?

Svar: Beslut aldrig at sige eller tænke noget negativt om min mand og altid se det positive.

Jeg kalder denne øvelse "Fjerne verbalt affald". Hvis du gerne vil have et rent hjem, så start inde i dig selv, og ryd op i dine negative tanker om din mand og dit ægteskab.

En dag besluttede jeg mig for aldrig mere at tænke eller udtale én eneste negativ tanke om min eksmand. Det gav så meget mening for mig og blev en del af min coaching.

Jeg lod mærke til hvordan min samtale med andre kvinder og venner og familie ofte blev til negativ snak om vores mænd og om min. Det gad jeg ikke være en del af, for jeg ku' se hvor hurtigt jeg røg med på vognen. Og jeg vidste jo, at det jeg dyrker gør! Så snart jeg siger det, bliver det. Så jeg måtte sige højt og beslutte mig for aldrig mere at tænke eller sige noget negativt om min mand.

I et behov for at tømme alle vores frustrationer i håbet om at vores ord og snak kan fikse dem, ender vi kvinder med at remse alle de ting op, der irriterer os ved vores mand. Fordi vi føler han ikke forstår os. Og det forstår jeg godt. Men han kommer højst sandsynligt aldrig til at forstå dig, det er i hvert fald meget svært for ham. Dét gavner intet at remse listen op. Absolut intet. Det er som at tisse i bukserne med stort T. Det giver en rar aflastning i en kort stund og så skaber det svie og ubehag, der kan ende med at tage år at fjerne igen. I hvert fald i almindelig terapi. Ikke i handlingsorienteret eksperimentel, dvs hvor du hurtigt skal ud og opleve magien.

Alt hvad du fokuserer på gør. Alt godt eller dårligt i dig er et resultat af hvad du vælger at se på og selv opfostre. Du kan godt se på noget du ikke ønsker, hvis du efterfølgende spørger dig selv, hvad kan jeg gøre ved dette. Hvad kan jeg gøre lige nu uden at råbe,

give skyld, brokke mig, eller have ondt af mig selv? Det er en god ledelse af dig selv. Sådan får du kærligheden tilbage.

Hvorfor er det så effektivt at fjerne verbal affald?

Alle følelser i os er nogle vi selv kultiverer, følelser af glæde, sorg osv. Det er derfor, coaches typisk er jubelidioter fyldt med begejstring og overskud. Jeg er både terapeut og coach. Terapeut fordi jeg går ind og omrokere nogle ting i din hjerne så du ser anderledes på situationer og ser dine egne reaktioner på dem. Coach fordi jeg tror på, at ord kun gavner når de leder til en ny tanke, der leder til en ny reaktion, og en ny handling. Et nyt mønster i din hjerne og i din mund og dit hjerte, det du føler som et resultat af det du tænker.

“Du kan kun erstatte dårlige vaner med gode” ved at lave nye handlinger og reaktionsmønstre. Alt starter med at starte, og fejle, før dette, starter det med at SE tingene anderledes.”

Du kan kun se anderledes på tingene, ved at høre på nye ting, fra én person hvis viden du respekterer. Du ser tingene anderledes, fordi du får en masse a-ha oplevelser og nye selvindsigter.

Den dag jeg besluttede jeg ikke gad være med i negativ snak om min og andre mænd, forandredes mit liv for altid. Jeg tog ansvar, jeg blev super stædig omkring altid at nævne hans positive sider, og alle andres.

Dét er en skide god vane og den er nemmest at efterleve når man selv er selv døbt jubelidiot aka “coach”.

Jeg husker tydeligt, hvordan jeg startede med at øve mig i kun at se på de positive sider ved ham og beskrive ham ud fra dem. Både i tanker og i ord. Den anden side af langsom er tålmodig. Kender du en person der er hurtig, så er personen også

utålmodig, og omvendt kender du en, der ikke er specielt hurtig, er han som regel meget tålmodig og rummelig.

“Hvad siger det om mig som leder (leder af mig selv, mit humør, leder af mit liv, leder af min familie, leder af mit parforhold) at jeg ikke er tålmodig?”

Takket være min eksmand, og den rejse jeg har været på, har jeg endelig lært tålmodighed. Hvis en kunde eller forretningsrelation ikke gør, accepterer jeg det 100 %, og er aldrig fornærmet eller stødt. Dét var jeg engang. Omvendt kommer jeg altid selv til tiden, i stedet for mine neurotiske 40 min for tidligt nu kun 20 til 10 min for tidligt.

Negative ord jeg vendte om i mine tanker og tale

- Langsom = tålmodig + grundig
- Ubeslutsom = rolig
- Ikke handlekraftig = nærværende + rummelig

Da jeg så på listen, gik det op for mig, at den positive side, der irriterede mig ved min mand, var lige præcist alle de egenskaber jeg manglede. Indtil da havde jeg kun set på de negative. I stedet for at glæde mig over at have en tålmodig og rummelig kæreste, det vil jeg til enhver tid hellere have, end en utålmodig en som mig.

Da jeg lavede den øvelse, forstod jeg soleklart meningen med at jeg havde mødt ham. Fra den dag af kunne jeg vende følelsen af irritation om hurtigere. Og grine, og sige skat “du er så grundig”. Når jeg mente langsomt.

Da jeg praktiserede dette trin “fjern verbalt affald”, så jeg i stedet for at blive irriteret over han var langsomt, at min eksmand var tålmodig, og nærværende og enormt rolig. Lige pludselig havde jeg en helt anden kæreste, det eneste der havde ændret sig var mit syn, eller det jeg valgte at se på.

Faktum er, at efter han har tænkt meget længe over noget, gør han det hurtigt og uden at brokke sig.

Når du øver dette trin med mig, vil du pludselig høre dig selv sige en positiv version af noget du før irriterede dig over. Hvis du synes din mand er alt for overbærende med naboen eller lader sig udnytte, vil du sige eller tænke, "åh han er så hjælpsom", når han ikke vil give børnene direkte ordre og lader dem være oppe langt efter puttetid, vil du tænke "han er så kærlig og blid og sød over for børnene" Når du tænker på dette, vil han imødekomme dit ønske om at putte dem i seng i til tiden. Han kan mærke, hvad du føler og tænker. Og du ændrer dine følelser ved at ændre det du siger til dig selv.

"Ved at bytte de negative ord ud med positive inde i dit hoved, får du det du ønsker: kærligheden tilbage."

Øvelse gør mester og hvordan coaching spiller ind

Ligesom ærlighed tager tid, gør Ansvar også. Den eneste vej frem er øvelse, alle rejser starter med det første trin og så det næste, og så fejl og forsæt. Når du har en god coach så ser du at success er lige bag ved hvad der føles som en fiasko. Uden en coach stopper vi op lige før vores succes og laver alt det sure hårde arbejde uden gevinsten.

En coach får dig til at fortsætte og sætter dig på rette spor. Du kan gøre arbejdet uden en coach, det tager bare længere tid. I den tid det tager, før du kan være ærlig med dig selv og tage ansvar, sender du noget ud, som du senere får igen. Og når du får det igen, er det svært ikke at give din mand skylden og miste håbet og troen på kærligheden.

Hvorfor får du kærligheden tilbage med coaching?

Svar: Du kan ikke lugte lorten, når du ligger i den. Coaching betyder blot træning.

Sandheden, som findes lige bag ved ærlighed og ansvar, er at kærligheden er der altid. Det eneste du skal gøre er at føle den. Og dét har intet med din partner at gøre. Alt dette vil gå op for dig i løbet af meget kort tid når du coacher med mig.

At kærligheden altid er der, betyder ikke at vi ikke gerne vil være et andet sted end vi er og opnå noget mere og noget nyt. Det betyder blot at vi selv styrer vores liv. Hver gang vi peger på vores mands eller eksmands fejl og mangler og hvad han kan gøre bedre, siger vi til os selv at han har magten over vores liv.

Når vi giver ham ansvaret for hvordan vi har det, går vi glip af alt hvad vi skal og kan lære af situationen. Når vi giver ham skylden for, hvordan vi har det, fortæller vores hjerne, at vi ingen kontrol eller indflydelse har over vores eget liv.

I de øvelser vi laver sammen lærer du lynhurtigt at se og reagere anderledes, fordi jeg vender din hjerne til at tænke omvendt og se på hvordan du kan ændre situationen.

Alt er et spørgsmål om træning. Hvis vi ikke øver os og har en der afbryder os når vi begynder at komme med historier og forklaringer der retfærdiggøre hvorfor det er hans skyld eller lign., så lærer vi ikke at ændre adfærd og tankegang.

Når jeg er din coach, har du en person der afbryder dine historier, fordi jeg går mere op i at sige sandheden til dig, og få dig i mål i dit liv, end om du kan lide mig eller ej.

Alle andre i dit liv, går mere op i at du kan lide dem, og undgå konflikter, og undlader at sige sandheden til dig. Ellers siger de sandheden på en måde, du ikke kan tage imod.

Hvad er den største fejl, folk begår?

Svar: at gå op i hvad andre folk tænker.

Er min coaching noget for dig?

Svar: Ja, hvis du er mere interesseret i sandheden (forbedre dig) og at få kærligheden tilbage, end du er i at have det godt og trygt, og se godt ud på overfladen, så er du et match til min coaching.

Hvis du ØNSKER, er ÅBEN og VILLIG til at se tingene anderledes og få et nyt og bedre resultat.

Hvis du er klar til det, jeg kalder "se din egen røv".

Hvis du virkelig ønsker at få et bedre kærlighedsforhold, og er ÅBEN og hvis du er VILLIG til at se på hvad DU kan gøre bedre og ikke ham.

Så er vi et match.

Hvis du er VILLIG til at se og afprøve en helt ny måde at nå dit mål, så kan jeg vise dig det. Jeg er ikke som de andre, overhovedet.

Dybt uortodoks og helt mig selv. Humor er en stor del men også handling og kan virke lidt hård, men har et enormt kærligt kald til at hjælpe dig med at "Få Kærligheden Tilbage"

Synes du, du er et godt match?

Ja, Hvorfor? _____

Nej, hvorfor ikke? _____

Hvilke historier kommer op omkring at coaching ikke er noget for dig?

Bliver du irriteret (triggered) forklar? (super fedt i så fald)

Specialtilbud til dig i dag!

Tusind tak fordi du har læst alt dette, det er et kæmpe stort skridt i dit nye kærlighedsforhold, du har gjort mere end gennemsnittet for at få et bedre forhold til kærlighed.

Det vil jeg gerne belønne, så derfor tilbyder jeg dig en plads på mit 3-måneders Lead With Love Program, hvor du lærer dvs. øver de 12 trin til at få kærligheden tilbage. Normalpris er 15.000 kr. Jeg vil gerne tilbyde dig et gavekort på 3.000 kr så du kan købe det til kun 12.000 kr. og særlig mulighed for yderligere 2.000 kr i rabat, hvis du laver hjemmearbejde inden vi starter.

Du får også en times en-til-en session med mig, som vi tager først for at finde ud af om du er et match, og så du kan mærke efter. Inden du beslutter dig for at investere.

Da det kan virke som en stor beslutning, dvs. Investering, det er det dog ikke, vi giver gerne 100.000 kr for et nyt køkken, som vi kan stå ved ulykkelige i et kærlighedsforhold der ikke fungerer som det kan. Dit liv kan være fyldt med kærlighed og frihed hver dag og hvert minut kan du være lige så lykkelig som du var da du blev gift.

Set i det lys og set ift. prisen for en skilsmisse, både i kroner og øre og emotionelt for børnene, og ift. tid og bøv! og nye udfordringer. Det bliver ikke nemmere at blive skilt. Og prisen for ikke at investere i dette arbejde nu, ja den er kæmpe stor og vokser og vokser. Jeg behøver nok ikke fortælle dig jeg voksede op i et hjem med ligeså vilde og voldsomme skænderier. Prisen for ikke at gå igang med mig, er kæmpe stor.

Dette er en lille bitte investering, og den er i dig, men det kan bare være nyt at betale for og skræmmen de at springe ud i.

Nike! I dag får du en gratis session. Normalpris for en time med mig er minimum 1.477 kr., i USA kostede jeg ja vildt nok men nærmest 10.000 kr i timen til entreprenører og min første kunde der ikke var forretningsejer betalte 850 USD pr måned med 4 pokald af en time i en kontrakt på ét år.

Tag dette tilbud. Og transformer dit forhold til Kærlighed.

Få Kærligheden Tilbage Gavekort 1477 kr.

Tag dette tilbud i dag, og få en en-til-en samtale med mig.

1-times coaching kald med mig: 1.477 kr.

*I alt 5.000 kr. rabat på mit forløb (når du laver dit homework)

Book dit gratis kald her:

<https://calendly.com/samanthakirkegaard/gavekort>

Hvad siger kunderne om min coaching ?



Denise Jones 🙏 · 0:00 I am 52 and have been looking for this my whole life!!!! It has allowed me such a relief.



Synes godt om · Svar · 6 u



Denise Jones 🙏 · 0:00 I swear he has been listening to these recordings!!!! He has been showing me in sooo many ways that he loves me. He tries to be cleaner, he talks so much nicer to me. And we have had the most awesome talks even about FEELINGS and still no fight. I don't know wtf but I'm just loving it we'll it lasts. It has given us time to have fun and see what we can have!!! Now we just have to make that choice daily. I just broke down and cried it felt so good.



Synes godt om · Svar · 6 u



Rachel J. Trautwein Great video! I'm so glad I have Amanda as my coach. I've accomplished a lot so far that I wouldn't have on my own. And I have someone who understands anger! So I don't have to hide just how crazy I get.... I'm making a lot of progress and my husband and I are fighting way less.



Synes godt om · Svar · 10 u

.....



Denise Jones 🙏 · 0:00 I can thank you enough for sharing your life so freely with me(I know it's live on fb but I feel such a deep connection with you, it's like you are reading my heart!!!) you remind me I need to get out of my head and be the person I am. And quit being a hater and angry person. Thank you from the bottom of my heart. And I can't wait to see what we get to learn next. 🌸🌸

Synes godt om · Svar · 20 t.



Hvad kan du få ud af bare ét kald?

Tag chancen og tal med mig! Efter blot ét zoom kald (på en café med baggrundsstøj!) vendte denne kvindes ægteskab 180 grader. Hun var helt knust og meget udfordret med tvillinge småbørn, hun græd, og jeg kunne næsten ikke høre hvad hun sagde. Jeg troede simpelthen ikke jeg ku' hjælpe, men læs lige her:

Ok, so I thought I would update you with how my relationship is going. Firstly, I would like to mention again my one conversation with Samantha helped me see things from a different perspective , help me get out of the same rut & bad habits and patterns that wern't getting me anywhere. The constant blaming , and arguing. So I took Samantha's advice and tried seeing things from his point of view , tried to understand how he felt and try to change things around instead of confronting him just acting with more love and underatanding from my part. I can tell you that it works when they see that you are not fighting or getting angry just trying to forget the negativity and changing and becoming more positive then he will see how you have changed and it will make him change too and therefore improve the relationship which is basically what we all want right ?

I am not saying that its easy. I still experience lots of ups and downs but I try to go back to positivity and love as i know that its the only way forward.

Even when we were in a good place after speaking to Samantha , Matty noticed that change in me and said to me 'i dont know what you're doing , but keep doing it ' he was happier and I was happier.

Anyway, I hope we can all turn our relationships around and live a happy life with the people we love.

Thank you Samantha ❤️

Like Reply 2h

Yndlings case Sofie

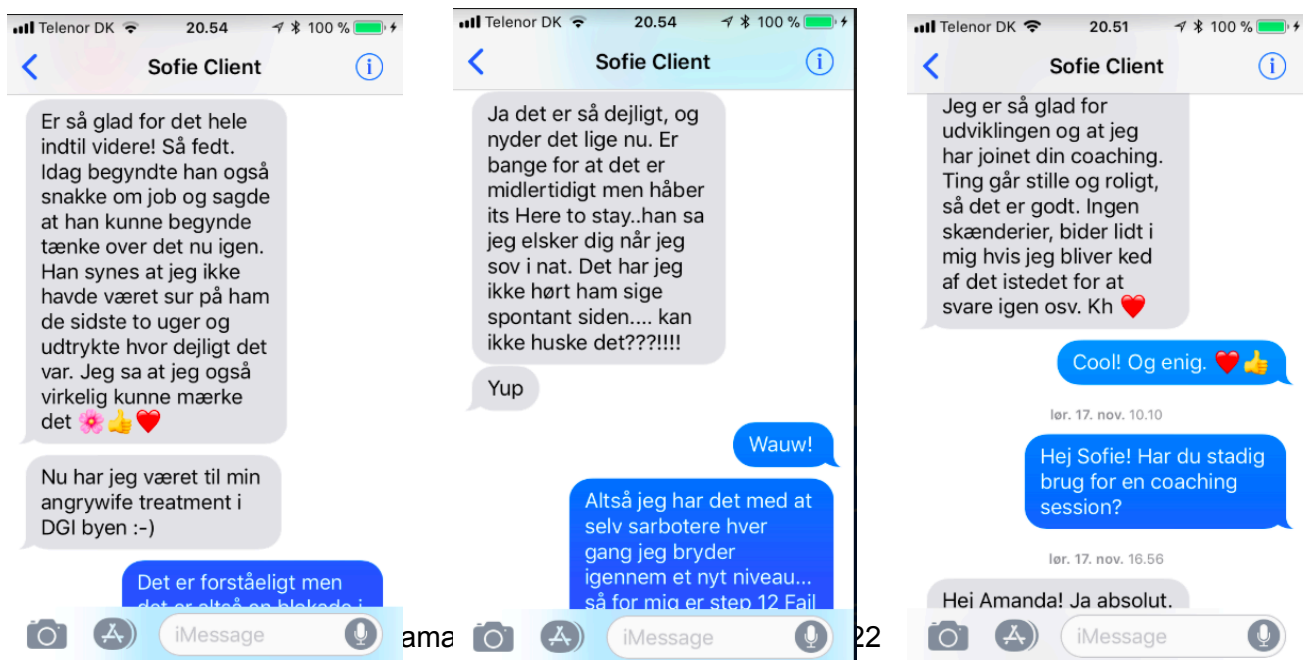
Sofie startede i november på mit 3 mdr Choose Love Bootcamp forløb til 12.000 kr, efter 2 uger fik hun sin elskede mand tilbage! Faktisk på under 24 timer. Ved at øve trin 8 "ingen brok" vendte hele hendes forhold sig om til det bedre.

Sofie havde ALT grund i verden til at brokke sig! Hendes mand havde intet arbejde, ingen telefon, og ville ikke ansøge om bistand. Hun var eneforsørger og de har 3 børn sammen. Det med at han ingen telefon havde var hendes største bekymring. Køkkenbordet var ved at falde sammen og lampen i loftet var gået i stykker, en masse ting i lejligheden skulle have været repareret i lang tid. Sofie måtte ikke få andre til at fikse det, så blev manden sur, men manden gjorde det ikke heller.

Sofie ringede til mig, da hun var allermost ulykkelig i sit liv og i sit forhold, hun var knust. Efter at tale med hende i 2 x 1 time hvor hun forklarede alle grundene til at beklage sig (og jeg forstod hende!) valgte hun at melde sig til mit 3 måneders forløb.

Hun gik med på ikke at brokke sig i 24 timer og der skete mirakler!! I over 5 år havde han intet arbejde haft, eller overskud til at lede efter et, men det havde han nu, og han købte en telefon og reparerer alle tingene i huset! Det var for vildt. Bedst af alt de have en date night og han sagde han elskede hende!! Total turn around i parforholdet på 24 timer.

SMS'er fra 13. - 17.nov:



Om mit etårige Lead With Love program til 1,000 USD/måned

"What I like about the program is the level of commitment and that I get to work with someone who is sincere and has integrity. I like the intensive work with accountability calls and the fact that it is not rigid. If I feel the need for help I can always reach out and just book a call. That is really lovely to be so flexible."

- Sarah 38 years, United States

Specifikke ting folk har lært af min træning:

"Peace and calm communication without triggers" (Chris)

"Self-confidence after healing childhood trauma" (P.J.)

"To not use revenge, just communication" (Chris Green)

"Happy to not use Revenge does not work. It decreases me." (PJ)

"Understand still stop blaming if he is going to keep blaming" (Julia)

"take away: blaming makes me a victim but taking responsibility is empowering..."
(Julia)

"Accept what you can and can not control." (P.J.)

"I created some new boundaries otherwise I would have been resentful" (Julia)

Shelly var en af mine første kunder, hun fik et forløb hvor vi talte sammen 15 min. om ugen i 3 måneder, hvor hun fik hjemmearbejde, hun betalte 1.000 USD. Det Shelly beskriver er det, alle mine kunder generelt får ud af at arbejde med mig, derudover også deres specifikke mål.

Shelly [redacted]

til mig ▾

Amanda,

Thanks for your checking in with me yesterday. Also just for your support and encouragement.

[redacted]
we could do that in the future. It was a little scary to get out of my comfort zone and put myself out there.

1. What specific results did I get from working with you?

1. Better communication in how I deal with my family and other people in my life.
2. Clearing out some bad stuff that happened to me as a child and letting that go.
3. Setting goals for myself, small and larger ones.

2. What other transformation happened in your life because of these results?

1. Less anger about how people will react or how they behave.
2. I am learning how to handle disappointments in my life and not dwell on them.
3. I am learning to be more assertive in asking for what I want and need.
4. I am having more confidence in my abilities and less afraid to make mistakes.

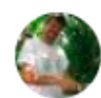
Hope this helps!

Shelly

Feedback fra mit første Make Love, Not war Show

“If I had known then what I have learned now by reading and watching your shows and reading the emails, I might still be married.”

-Bob Jensen



Michael Voigt <mvsc01@gmail.com>

til Amanda ▾

Amanda

the only message today to anyone that I have for anyone
Is to you, I truly got the most out of my ride to work today you pipin' out the cell.
I have to say your words are the most honest I hear from anyone.

trust me I live here in Cali and I work around psych MD, NP, neurosurgeons. and all the letters after there name means anything, not one of them could speak to an audience like you did today anyhow for the record, Yes! I really liked your honesty today.

there's a line I remember but won't repeat but had me in stitches



Rosalind Sedacca

til mig ▾

You did a great job, Amanda!

I really appreciated your candor in whatever you talk about. You're authentic, real, unpretentious and I think your listeners really get that in your messages. You come across as a mentor they can trust.

So keep up the great work. I hope it's being successful for you.

Sincerely,

man. 3. sep. 18.07 (for 2 dage siden)



More Lovely Feedback

"It's amazing that you manage to lead me around to actually gently acknowledge that I am the one that I can change. You've led me down an interesting path to come back to myself. It's me stopping me from being loved, not him, my heart feels a little bit more relieved just saying that."

- Mary, 48 years, United Kingdom

"It is a responsibility. I am glad not hear this should I leave him or should I stay with him? I feel quite tinkly about it. It is so pragmatic, it's right back at me which I like rather than talking about the old story again and again. I need to up my game. "

- Theresa 42 years, Australia

"I am feeling so grounded and so ordinary in a nice way and natural."

"My heart creaked open, my heart feels safe and open and invited. My heart feels like there is no pain in it, which is such a good thing, so thank you so much for the way you contributed to that. I am so grateful for the connection."

- Lesley 38 years, United Kingdom

"My heart feels safe and I feel open and invited. So grateful for the connection I have made with Amanda she is a lovely women"

- Marianne 35, United States

Jeg er parat til at gøre ALT for at få dig i mål!

Februar i 2018 var jeg i Californien efter mit første online show og lovede mit publikum at hvis de turde åbne op og dele deres problemer, så ville jeg "live streame" min "angry wife shock treatment", som er et løbe i barrøv ud i det iskolde hav. Da jeg kom hjem i Marts måned var der snestorm! Men et ord er et ord så i skulle jeg..Dét var KOLDT og en grænse at overskride. I dag 2022 er jeg en rutineret vinterbader dengang var jeg nybegynder.

