

Mit livs forvandling

Den dag jeg holdt op med at...

... LYVE FOR MIG SELV

... STRESSE



... PLEASE ALLE ANDRE

Nogle gange skal vi helt ud og stå på afgrunden, før vi er i stand til at træffe sundere og bedre valg for os selv. Mød Camilla, Linda og Carina og hør om deres livs store vendepunkt og den dag, de for alvor trådte i karakter...

Af Anne Hermansen
Foto Peter Nørby

„JEG LØJ FOR MIG SELV OM MIN VÆGT”

Sårbarhed og følsomhed var gemt langt væk bag en frisk attitude – og 54 kilos overvægt. For **Camilla Steen Larsen, 35**, spiste for at beskytte sig mod alle de følelser, hun ikke ville mærke – og hendes eget potentiale. Lige til den dag, hvor hun holdt op med at have ondt af sig selv.

– Jeg har været rigtig god til at klare alles problemer – bare ikke mine egne. Tværtimod gemte jeg mine egne følelser og sider af mig selv, som jeg ikke turde være, under en masse kilo.

– Jeg er vokset op i en familie af elitesportsudøvere, hvor der altid var meget fokus på kost og træning. Men jeg havde ikke den samme konkurrencementalitet, jeg var meget mere følsom. Jeg lærte tidligt at lukke af for mine følelser og min sårbare og generte side. I stedet udviklede jeg den side af mig selv, som jeg kalder „havnearbejderen” – hende, der er hurtig i replikken og ikke lader sig gå på af noget.

– I begyndelsen af tyverne arbejdede jeg som aerobic- og fitnessinstruktør, men stoppede og holdt helt op med at træne. I stedet blev jeg kok og tog på, mens mine løgne om mig selv voksede. Jeg var forelsket i en fyr, det var ikke gengældt – og jeg løj for mig selv om mine følelser for ham. Jeg vejede 131 kilo, da jeg var størst – og løj for mig selv om, at jeg havde det fint med at være en stor og frodig kvinde, og at det var fint, at rammerne om mit liv var kaotiske, og min økonomi sejlede.

– Det gjorde ondt at være tyk, men det var også trykt ikke at tage ansvar og bare have ondt af mig selv. Jeg spiste for ikke at kunne mærke, for at beskytte mig – både mod andres dom over mig, men især mod mig selv.

DET STORE VENDEPUNKT

– Men en dag var min grænse nået. En bekendt var lige blevet uddannet som healer og hjalp mig til at åbne for nogle af de følelser, jeg havde forsøgt at undgå. Da min far endnu en gang kommenterede min størrelse, skrev jeg et brev til ham, hvor jeg forklarede, hvad han gjorde, og hvordan det påvirkede mig. Min far tog det til sig med det samme, hvilket ændrede vores forhold fuldstændig.

– Efter den dag røg der 20 kilo af vægten, uden jeg gjorde noget for det. Der var noget i min krop, som gav slip, da jeg selv begyndte at slippe kontrollen over de følelser, jeg havde holdt nede. Det gav mig blod på tanden, og jeg kom for alvor i gang med at træne og spise sundt. På 11 måneder smed jeg i alt 54 kilo. På en gang fantastisk – og skræmmende. For pludselig stod jeg helt „nøgen” uden „lagene” til at beskytte mig bag, og de følelser, jeg ikke havde tilladt mig selv at mærke, kom til overfladen. Der var dage med mange tårer, og min sårbarhed og følsomhed dukkede op igen.



• NAVN: Camilla Steen Larsen
• ALDER: 35 år
• JOB: Uddannet Nia Black Belt Teacher og Lifestyle and Well-being Educator. Ejer StudioNia på Frederiksberg, hvor hun underviser i Nia. Holder foredrag, laver workshops og retreats både herhjemme og i udlandet samt personlig træning.
www.studionia.dk

MIT LIV I DAG

– Efter mit vægttab arbejdede jeg igen som aerobicinstruktør, dansede, lavede yoga og uddannede mig i qigong, som handler om at skabe indre balance, men jeg ledte efter et redskab, der kunne rumme det hele: det fysiske, det mentale og det følelsesmæssige. Det fandt jeg i Nia, som er en træningsform, der kombinerer kampsport, dans og yoga og fokuserer på sammenhængen mellem krop og sind. I dag har jeg black belt i Nia – og sidste år åbnede jeg StudioNia på Frederiksberg, hvor jeg underviser i Nia.

– Dybt inde var jeg bare bange for at træde i karakter, virkelig at træde frem og vise mig – og derfor gemte jeg mig bag løgne og alt for mange kilo.

CAMILLAS TRE BEDSTE RÅD:

Tag ejerskab over hele den kvinde, du er. Også de sider, du synes er svære at rumme. Når du tillader dig selv at være både stærk og svag, handlekraftig og sårbar og alt det andet modsætningsfyldte – så kan du folde hele dit potentiale ud.

Hav tålmodighed med dig selv. Sørg for at have kroppen med, så forandringerne sker såvel fysisk som mentalt.

Husk, at selv om du indimellem støder på dit „gamle jeg”, så vær okay med din frygt for at falde tilbage i gamle mønstre – du er et andet sted nu.



JEG HOLDT OP MED AT STRESSE, DEN DAG...

... jeg forstod ansvaret for, at
mit liv kun er mit, og at ingen
andre har skylden for de valg,
jeg træffer.

„JEG BRØD SAMMEN MED STRESS”

Overansvarlig, overambitiøs og med et selvværd, der er bygget op omkring at skulle præstere det perfekte – altid. **Linda Myrbjerg, 37**, arbejdede 80 timer om ugen, mens kiloene raslede af, og hukommelsen satte ud. Indtil hun en dag forstod, at der kun var én, der kunne ændre hendes destruktive mønster: Hende selv.

– Nogle af de typiske tegn på stress er hukommessvigt og mangel på appetit. Og jeg har været nede og veje 45 kilo og så langt ude, at jeg kravlede rundt på gulvet i mit køkken og ledte efter mit køleskab – jeg kunne ikke huske, hvor det stod.

– Jeg har altid været meget ansvarlig og syntes, at jeg skulle tage mig af alle andre før mig selv. Og så har jeg været ekstremt perfektionistisk og ambitiøs. Mit selvværd har været bygget op omkring at skulle præstere. Men samtidig har jeg også altid haft en stor frihedstrang og et behov for at være min egen herre og ikke være puttet ind i faste rammer. Måske, fordi det så var lettere for mig at lytte til mine egne behov – for der havde jeg ikke ansvar for andre.

– Jeg er oprindelig uddannet danser og skuespiller. Og siden også akupunktør og fitnessinstruktør og har altid været freelancer. Men for et par år siden, hvor mit ægteskab var ved at gå i stykker, havde jeg brug for noget mere stabilt.

– Jeg var bare slet ikke forberedt på, hvor voldsomt ansvaret ville påvirke mig, da jeg sagde ja til et job som spa-chef i et stort fitnesscenter. Min opgave var at udvikle og opbygge stedets nye spa-afdeling fra indretning til ansættelse af personalet og den daglige drift, og jeg kunne faktisk fra første dag mærke, at det her – det var ikke godt. Jeg var alene om alt, og der var ikke styr på noget. Men jeg valgte at overhøre min mavefornemmelse og bare knokle.

– Jeg arbejdede 80 timer om ugen – og mistede fuldstændig følingen med mig selv. Jeg var alene med min dengang fireårige datter halvdelen af tiden, og det var svært med så lange arbejdsdage og den dårlige samvittighed, der fulgte med. Samtidig var min mor meget syg. Jeg var så fysisk og emotionelt presset, at jeg ikke var i stand til at sige nej til noget – så hele mit system lukkede ned – og jeg blev sygemeldt.

DET STORE VENDEPUNKT

– Jeg forstod ret hurtigt, at det var mine tanker og mit behov for at gøre alt perfekt, der havde givet mig stress og bragt mig til det sted, hvor jeg overhovedet ikke var tro mod mig selv. Jeg havde et stort behov for bekræftelse både i kærlighed og arbejdsliv – men kunne ikke finde ud af at sætte grænser for mig selv, når det ikke fungerede.

– Jeg begyndte at gå til psykolog og prøvede også hypnose, men det var faktisk først under et foredrag med den spirituelle coach og forfatter Caroline Myss, at tiøren faldt. Hun sagde: „Du

• NAVN: Linda Myrbjerg

• ALDER: 37 år

• PRIVAT: Fraskilt, mor til en datter på seks år. Har en kæreste.

• JOB: Selvstændig spa-konsulent med firmaet Wellbeing4life. Arbejder med spa- og wellness trends, spa-produkter og spa-events. Udvikler spa-koncept for bl.a. Skodsborg og Sort of Coal. Holder foredrag og workshops om tankerens kraft og østerlandsk sundhedsfilosofi.

har to valg i livet: du kan gå mod kærlighed, eller du kan gå mod frygt.” Det var næsten som en åbenbaring, en kæmpe aha-oplevelse, for lige dér forstod jeg, at det er mit og *kun* mit ansvar at passe på mig selv, lytte til mig selv, sige til og fra.

– Og det var jo det, jeg netop havde undgået ved at tage ansvar for alt andet og alle andres behov. Det var min „belønning” i mit destruktive mønster: Jeg undgik at konfrontere mig selv med alt det, der ikke fungerede i mit liv: Mit job, mit ægteskab...

MIT LIV I DAG

– Pludselig opdagede jeg, at ansvar for mig selv er alle steder – i hvad jeg spiser, om jeg dyrker motion, om jeg får sovet nok, leget nok. Om jeg sørger for at gøre ting, som gør mig glad. Om jeg er nærværende og nyder de små succeser, der er hver dag. Og det er en stor lettelse at være i stand til at se, hvordan mit sind reagerer i forhold til gamle mønstre – og aktivt vælge at gøre noget andet, som er bedre for mig.

– Jeg har taget konsekvensen af ikke at trives som ansat i faste rammer – for det ansvar giver mig stadig stress. For et par måneder siden startede jeg som selvstændig spa-konsulent, og det betyder, at jeg føler mig fri på en helt anden måde.

– Jeg har også fået genskabt kontakten med min krop. Jeg kan mærke glæde og energi igen. Jeg kan mærke, når noget er godt for mig – og når min krop ikke vil være med. Jeg er begyndt at danse igen, og jeg dyrker kettlebell og acro-yoga, som indeholder masser af leg og akrobatik. I morges stod jeg op, trænede, mediterede og tænkte: „Det er det her, livet handler om – at have det godt.” Det her er min ambition: Jeg tager ansvar for hver dag, den kommer ikke tilbage – så hvorfor ikke fylde den med noget godt?

LINDAS TRE BEDSTE RÅD:

Stå ved dig selv og dine behov, ingen andre kan ikke gøre det for dig.

Leg, dyrk sport, kom ned i kroppen og giv slip på kontrollen og perfektionismen. Du er i kontakt med dit ægte „jeg”, når du bruger din krop, griner og har det sjovt.

Forstå, at du ikke har ansvar for andres valg og velbefindende. Det er deres job at sætte grænser for sig selv.

„JEG PLEASEDE ALLE – UNDTAGEN MIG SELV”

Dårlige venskaber, der bekræftede hendes mindreværd, usund livsstil og en stærk trang til at gøre alle tilpas – undtagen hende selv. **Carina Fogsgaard Christiansen, 24**, var i fuld gang med at kvæle alt liv inde i sig selv. Indtil hun en dag blev revet ud af det vågeblus, hun havde sat sig selv på – og tvunget til at mærke sig selv fuldt ud.

– Jeg har været en pleaser så langt tilbage, som jeg kan huske. Jeg lod folk træde på mig, og jeg valgte venskaber, der ikke var gode for mig, men bekræftede mig i mit dårlige selvværd.

– Som barn var jeg forsigtig og fornuftig. Jeg har aldrig været rebelsk, heller ikke som teenager. Jeg ville bare gerne passe ind, gerne gøre noget for andre. Men inderst inde ville jeg jo bare gerne elskes og accepteres som den, jeg var. Jeg har en kærlig familie, der er bare noget i mig, som altid har drevet mig til at forsøge at leve op til andres forventninger – for på den måde bl.a. at få tryk og anerkendelse.

– For fire år siden blev jeg som 20-årig salgsleder i en telebutik og kastede al min energi i mit arbejde. Jeg manglede en ordentlig leder til at guide mig, og jeg var ikke i stand til selv at sige fra. Så jeg havde altid min telefon og mail åben i forretningens butikstid fra 9 til 20 og i weekenden, selv om jeg havde fri. Og alligevel havde jeg en følelse af at være utilstrækkelig og ikke at kunne leve op til forventningerne – hvilket er fuldstændig ødelæggende for en pleaser. Jeg arbejdede uafbrudt, og når jeg ikke gjorde, var jeg sløv og energiforladt. Jeg levede af kaffe, smøger og pølsehorn fra bageren.

– Det fortsatte, indtil både min farfar og farmor døde inden for en periode på to uger. Det kunne også have været noget andet, der havde skubbet mig det sidste stykke ud over kanten, men nu blev det det at miste dem. Der brød jeg sammen.

DET STORE VENDEPUNKT

– Min læge sygemeldte mig med stress, men inde i mig føltes det mere som et totalt overload. Jeg kunne ikke leve på den måde mere. I første omgang tog jeg bare væk fra alt. Rejste ned og besøgte en fyr i New Zealand. Jeg hungrede efter at leve og opleve efter at have været på vågeblus i tre år. Så jeg kastede mig ud i skydiving, bungyjump og svang mig 300 meter ud over en kløft – for simpelthen at mærke mine følelser og min krop, for de dele af mig havde jeg fornægtet så mange år.

– Da jeg kom hjem, begyndte jeg for første gang at gøre noget for mig selv. I starten handlede det mest om, hvad jeg *ikke* ville. For det var, hvad jeg kunne finde ud af at mærke.

– Vendepunktet kom en dag, hvor jeg sad hos den NLP-terapeut, hvor jeg gik for at bearbejde min sorg. Han sagde: „Nu har du fortalt om alt det, du ikke vil. Hvad er det så, du gerne vil?” Og så dukkede min gamle drøm om at blive coach op, og den dag for-

- NAVN: Carina Fogsgaard Christiansen
 - ALDER: 24 år
 - PRIVAT: Single
 - JOB: Arbejder som coach i en stor dansk virksomhed, har iværksat non profit-projektet iAspire.dk, et online-væksthus for unge, der ønsker at finde ud af, hvad de virkelig vil i livet.
- www.iAspire.dk

svandt min forhindring for at gå efter den. Samme eftermiddag søgte jeg job i København, og en måned efter flyttede jeg fra Århus og begyndte uddannelsen som Lifecoach hos Sofia Manning. Det er et år siden nu.

MIT LIV I DAG

– Da jeg flyttede til København, startede jeg på en frisk – på alle måder. Jeg spiser sundere, og jeg har fået nye venner. En helt anden form for venskaber og ligeværdige relationer. Jeg kan mærke mig selv og sætter ord på mine følelser i dag. Og hvis nogen overskrider mine grænser, så siger jeg fra.

– Jeg er begyndt at lave frivilligt arbejde, og jeg elsker det, fordi det gavner min sjæl. Jeg har fået job som coach, har iværksat et online-væksthus, hvor jeg coacher unge i at finde ud af, hvad de virkelig vil og er i gang med at skrive en bog om samme emne. Og jeg er euforisk over, at mit liv i dag er et eventyr. Jeg har det, som om jeg kan stå på jorden og røre ved himlen – så stor er forskellen på at være pleaseren, der lod alle træde på sig og på at træde i karakter, og være den, jeg virkelig er.

– Folk siger indimellem til mig, at jeg har taget nogle modige valg det seneste år. Og jeg har også vendt alt på hovedet – men jeg følte ikke, at jeg havde andre muligheder. Det var enten at dø langsomt indeni – eller at træffe et valg om at fylde min krop med liv. Nu er jeg i gang med at please mig selv...

CARINAS TRE BEDSTE RÅD:

Vær god ved dig selv – spis sundt og følg dit hjerte.

Lyt til dit hjerte. Sig fra, når du kan mærke, at det gør ondt, og dine grænser bliver overskredet. Lad være med at skubbe det væk eller vende ryggen til.

Søg venner, som er gode for dig, bakker dig op og bekræfter dig i, at du er noget værd. Gå væk fra dårlige venskaber, som giver dig mindreværd. Der er ikke noget galt med dig, kun med relationen.

JEG HOLDT OP MED AT PLEASE, DEN DAG...

... jeg besluttede mig for, at jeg ville mig selv. Det var enten dét – eller at dø langsomt indeni.

