

Anja Nielsen og Anita Christensen

Sådan gør du
DINE DRØMME TIL VIRKELIGHED

Hjertevarm, inspirerende og lærerig bog fra Cert. konsulent i ernæring og sundhed Anja Nielsen og tidligere tredobbelt verdensmester i kvindeboksning Anita Christensen om, hvordan du kan alt, bare du tror på dig selv.



Du får desuden en stor indsigt i, hvordan din krop og psyke fungerer. En viden der gør det lettere for dig at opnå dine drømme.

www.sundnu.com
sund 

Sådan gør du
DINE DRØMME TIL VIRKELIGHED

Anja Nielsen & Anita Christensen

Sådan gør du
DINE DRØMME TIL VIRKELIGHED

En produktion fra



konsulentvirksomhed i ernæring og sundhed

Sådan gør du
DINE DRØMME TIL VIRKELIGHED
© Anja Nielsen

Andre bøger af samme forfatter:
"ET GODT HELBRED – Lynguiden"

Forfatter: Anja Nielsen
Medvirkende: Anita Christensen
Omslagsdesign: Anja Nielsen
Fotograf: Morten Meyer Nielsen og *sund*
Opsætning: Anja Nielsen og Lene Thygesen
2. oplag (revideret)
www.sundnu.com & www.anita-christensen.dk

Enhver eksemplar fremstilling og tilgængeliggørelse for almenheden er kun tilladt i den udstrækning, der er lovhjemmel eller tilladelse fra *sund*. Gengivelse af indhold er ikke tilladt, medmindre der foreligger skriftlig tilladelse fra *sund* og Anja Nielsen. Udnyttelse vil medføre erstatningsansvar.

”Der er så meget vi ikke ønsker som vi får og så meget vi håber på, der blæser væk med vinden, når vi går....”

- Mikkel Asbjørn -



Anja Nielsen

Cert. konsulent i ernæring og sundhed.

Forfatter, foredragsholder og underviser.

Indehaver af konsulentvirksomheden *sund*.



Anita Christensen

Tidligere tredobbelt verdensmester i kvinde-
boksning.

Instruktør, kostvejleder og foredragsholder.

Indehaver af Anita's Fitness & Boksestudie.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord og brug af bogen	side 10
Indledning	side 13
Hver drøm til sin tid	side 16
Hvad er din drøm	side 17
Hvad er en god drøm	side 26
Drømme gør din hjerne bedre	side 30
Psykens indflydelse på din drøm	side 34
Når stress spænder ben for din drøm	side 40
Bryd med gamle vaner og nå dit mål	side 48
Visualisering bringer dig nærmere dit mål	side 51
Prioritering af energi hjælper drømmen på vej	side 54
Hvordan søvn har betydning for dit helbred og dine drømme	side 58
Motion giver mere energi til din drøm	side 66
Ernæringens indflydelse på din drøm	side 74
Dårlig benzin til din drøm	side 92
Vands betydning for at kunne realisere din drøm	side 96
Frisk luft og sol er vigtige for din drøm	side 106
Gode sociale relationer hjælper drømmen på vej	side 112
Når du selv står i vejen for din drøm	side 129
En god kommunikation hjælper drømmen på vej	side 134
Planlæg din drøm	side 142
Hvis din drøm er opstart af selvstændig virksomhed	side 148
Hvis din drøm er at skrive en bog	side 150
Hvis din drøm er at tage på en længere rejse	side 152
Hvis din drøm er at få en sundere livsstil	side 154
Hvis din drøm er at skifte job	side 156
Hvis din drøm er at blive rig	side 157
Programmer dig selv til at nå din drøm	side 158
Lær dig selv at huske drømmen	side 159
Vejen til din drøm	side 163
Uanede ressourcer til din drøm	side 165
At give til andre kan styrke din drøm	side 167
Forhindringer på din vej	side 168
Giv dig selv en regelmæssig pep-talk	side 171
Bagsiden af medaljen	side 175
Inspiration til nye drømme	side 182
Opnå din drøm, opnå balance	side 185
Drømme bliver til virkelighed	side 189
Efterskrift	side 190

Indholdsfortegnelse

Vind en dag med Anita Christensen og Anja Nielsen	side 191
Selvudviklingskurser med Anita Christensen & Anja Nielsen	side 199
Til den bokseinteresserede	side 200
Om <i>sund</i>	side 204
Litteraturliste og supplerende materiale	side 205

FORORD OG BRUG AF BOGEN

Velkommen til denne bog med ikke mindre end dig i hovedrollen. Her er der fokus på dine behov, dine ønsker og ikke mindst dine drømme. Du vil blive guidet gennem forskellige psykiske indsigter i dit liv, erfare hvorfor det forholder sig således på nuværende tidspunkt, og lære hvad du selv kan gøre for eventuelt at ændre eller bryde gamle vaner, der indtil nu ikke har været medvirkende til at realisere dine drømme. Du vil få en bunke redskaber til lettere at nå dine mål og opnå den hjælp du har behov for fra andre. Denne bog vil vise dig veje, du måske aldrig har tænkt på.

Denne bog er opdelt således, at der er en teoretisk beskrivelse af nogle forhold og praktiske oplysninger. Samtidigt vil Anita Christensen bidrage med hendes egen version fra det virkelige liv om, hvordan du realiserer dine drømme. Anita har mundtligt besvaret en lang række spørgsmål, der forhåbentlig kan være til støtte og inspiration. Hun fortæller om små og store drømme, om støtte og faldgrupper, motivation og planlægning på en varm og inspirerende facon. Her har vi ikke, som du måske kunne forvente, at gøre med en hidsig og nævenyttig kvinde, der banker sig vej gennem livet, men tværtimod en rolig, afbalanceret og livsklog kvinde, der ligger en ære i god planlægning og strategi for at opnå sine drømme.

Anita Christensen

Alle besvarede spørgsmål fra Anita Christensen vil være at finde indrammet som denne tekst.

Du kan vælge udelukkende at læse Anitas inspirerende bud fra det virkelige liv og/eller læse de specifikke informationer om livsstil og sundhed. Du kan læse de enkelte afsnit og kapitler hver for sig, men en sammenhængende læsning af hele bogen giver dig et større overblik over den opgave, du skal på. Denne bog har til hensigt at give dig mulighed for at få en større indsigt i dig selv og dine drømme og ikke mindst motiverne bag dem.

For at realisere dine drømme er det også af afgørende betydning, at du lærer dig selv fysisk og psykisk bedre at kende. Dette gøres ikke alene for at optimere dit helbred til den opgave du nu skal på, men i høj grad også for at du selv lærer dine ressourcer bedre at kende - hvor du skal sætte alle kræfter ind selv, og hvor det eventuelt kunne være en fordel med assistance. Andre har gået vejen før dig, så der er masser af inspiration og hjælp at hente. Du skal bare vide, hvor du skal søge.

Som udgangspunkt vil du altså være hovedrolleindehaveren i denne bog. Du kan finde inspiration hos Anita, hvis du ønsker. Resten af bogen vil være et produkt fra undertegnede.

Jeg ønsker dig god fornøjelse med bogen og gør dig opmærksom på, at du her ikke alene får muligheden for at realisere dine drømme og samtidigt opnå et godt helbred fysisk og psykisk, men også får muligheden for at dele glæden med andre, evt. dine kolleger, ved at deltage i lodtrækningen om en dag med Anita Christensen og undertegnede.

God fornøjelse!

Med venlig hilsen

Anja Nielsen

Cert. konsulent i ernæring og sundhed



*”Hvad mangler du i dit liv.
Hvad drømmer du om?”*



INDLEDNING

”Når vi er lykkelige, er vi altid gode, men når vi er gode, er vi ikke altid lykkelige”.

- Oscar Wilde -

Du og din hjerne bestemmer. Du er groft sagt et resultat af alt, hvad du gennem dit liv har tænkt og følt. Du kan være præget af opdragelse, hændelser og begivenheder, minder og forestillinger om, hvordan ting er eller bør være. Du kan have arvet en selvtilid og tro på dig selv fra dine forældre, eller du kan have mangel på samme. Du kan videreføre en given livsstil, god eller dårlig, og leve et liv præget af enten pligter og daglige gøremål eller drømme. Du kan leve et liv, hvor du forsøger at kombinere begge dele. Du kan træffe beslutninger, der ikke nødvendigvis stemmer overens med dine egne inderste ønsker, men som er nødvendige i en given periode af dit liv for at gå på kompromis med de mennesker, du har valgt at dele dit liv med. Af og til må egne drømme og mål sættes på standby på grund af familie, karriere eller du må vige pladsen for at dine nærmeste kan få opfyldt deres drømme. Du kan være mere eller mindre lykkelig. Nogle mennesker går igennem livet med troen, at alt det de ikke har opnået eller udlevet, er alle andres skyld. At de aldrig er blevet givet muligheden eller født med en sølvske i munden, men der er ikke andre end dig til at forfølge dine drømme. Uanset din alder, dit køn, social status, opvækst og religion er det ikke umuligt at forfølge din drøm.

Du skal blot være opmærksom på, at din hjerne let kan snyde dig. Hvis du ikke konstant minder dig selv om din drøm, vil hjernen langsomt glemme den på grund af mere presserende behov. Langt hen ad vejen styrer din hjerne nemlig din gøren og laden, men hvis du først er bevidst om dine tanker, er du kommet langt.

Hvis du først er bevidst om, hvordan din hjerne fungerer og har indflydelse på resten af din krop, er det lettere for dig at få din drøm til at blive til virkelighed. Når du først har kendskab til hjernen, kan du i høj grad snyde den. Men ingen drøm uden de rette byggesten til resten af din krop, da krop og psyke er to uadskillelige størrelser. Vi har selv stor

indflydelse på, hvordan vores fysiske krop ser ud, indflydelse på vores energiniveau og overskud til at gøre plads til drømmen.

Alle celler i vores krop fornyer sig konstant, og hjernen finder også nye veje at gå, hvis vi giver mulighed for det. Denne bog giver dig hjælp til selvhjælp, da det vi tænker ender med at blive til den virkelighed, vi lever i - drøm eller ej.

*”Vi har ikke blot ansvar for, hvad vi gør, men også
hvad vi undlader at gøre”*

– R. Eateley -

”At lade nyt håb spire...”



HVER DRØM TIL SIN TID

Denne bog vil ikke give dig garantier for, at du for eksempel indenfor 6 uger har virkeliggjort din drøm. Det er vigtigt for mig at pointere, at vi mennesker er ligeså forskellige i vores indre, som vi er på vores ydre. Vi har forskellige bevæggrunde for alt, hvad vi foretager os, forskellige motiver for hvad, der driver os. At love dig at du inden for et givent tidsrum vil være i stand til at fuldføre alt, der har med realiseringen af en drøm at gøre, vil være uhensigtsmæssigt. Og det er der alene én grund til: Hastværk er lastværk. Du bliver ganske simpelt nødt til at tage tingene i dit tempo.

Hvis du går for hurtigt frem og hvis du ikke selv føler, at du er med i eller klar til processen, vil du være mere tilbøjelig til at mislykkes med dit projekt. Trives du ikke med metoderne, med tempoet eller de mennesker, der skal hjælpe dig, vil du stresse. Stress hæmmer dine naturlige ubegrænsede ressourcer, og dermed er dine chancer for at mislykkes større, end hvis du lytter til dit hjerte og gør tingene på din egen facon. Det er dig, der bestemmer, hvilke brikker i puslespillet, der skal vendes og i hvilket tempo.

At nå et mål eller at realisere en drøm er ikke bare noget, der kommer dumpende ned fra himlen. Det kræver rent faktisk hårdt arbejde og en hel masse planlægning. Uden denne indsigt vil du ikke komme langt. Måske har du lyst til, at din drøm skal åbenbare sig for dig lige her og nu. At nu skal den blive til virkelighed, så stop lige en halv. Hvis du giver dig selv den fornødne tid til at lære dig selv og dine bevæggrunde at kende, og hvis du lærer noget om menneskelig kommunikation og redskaber til at få folk til at synes om dig uanset dit mål, vil vejen måske blive lidt kortere og fri for de ofte besværlige omveje, livet engang imellem byder os. Ja, alle veje fører til Rom, men der er ingen grund til at tage den længste rute.

*"Hvilken vej du end vælger at gå, vil den føre dig
derhen, hvor du skal".*

- Sanna Ehdin -

HVAD ER DIN DRØM

*”Hvis man ikke ved, hvilken vej man skal hen,
er det ligegyldigt, hvilken vej man vælger”.*

- Koranen -

Lykke er ikke afhængig af økonomi, geografisk placering, social status, alder, køn eller tallet på badevægten. Du kan have alle penge i verden, alle materielle goder. Disse kan hjælpe på en masse ting i hverdagen, men du kan sagtens leve et rigt materielt liv uden lykke og omvendt kan du være fattig, men rig på lykke.

*”Mange mennesker giver penge ud, de ikke har, til ting,
som de ikke har brug for, for at imponere folk,
som de ikke kan lide”.*

Vær opmærksom på hvorfor du har en drøm eller ønsker at have en drøm. Ønsker du i virkeligheden at komme væk fra et liv, du ikke trives med? Du ønsker sikkert i bund og grund bare at være lykkelig. Du tror måske, at lykken kommer, hvis bare du realiserer din drøm. Det er højst sandsynligt også tilfældet, hvis det er det, du brænder for. Men vær opmærksom på at lykke i bund og grund er trivsel. Under alle omstændigheder er det en god idé, at du trives med din hverdag for at opnå større succes med din drøm. Men selv om du måske ikke trives med dit liv, er det ikke forbudt at forfølge dine drømme, nærmere tværtimod. Måske trives du allerede og vil udfordre dig selv eller give dit liv nye dimensioner. Der kan være mange årsager til, at du har en drøm.

Du har måske ikke én men mange drømme. Du har måske svært ved at vælge. Du har måske slet ikke nogen. Du ønsker måske bare at brænde for et projekt, som du har set andre gøre det. Du mangler iveren, entusiasmen og egentlig, så orker du det måske slet ikke. Bare rolig det er helt normalt. Måske har du i forvejen for mange bolde i luften. Måske kan du i virkeligheden ikke overskue lige at skulle i gang med noget nyt. Prøv eventuelt at overveje om alle de bolde du allerede har i luften egentlig er nødvendige. Kan du skære ned på nogle af alle dine gøremål? Kan du begrænse nogle af de projekter du alligevel ikke brænder for og erstatte

dem med mere livsbekræftende gøremål, som for eksempel at realisere en drøm, som du ikke troede var mulig?

Husk på at hvis du ikke tror det kan lade sig gøre, så er sandsynligheden for, at det gør det langt mindre. Hvis du virkelig tror på, at det kan lykkes for dig, er succesraten langt større.

Vær opmærksom på om din dagligdag er optaget af konstant at dække andres behov uden hensyntagen til dine egne. Det er også vigtigt, at det er din drøm og ikke forventninger fra dine omgivelser, der sætter dagsordenen. Hvis du drives af presset fra andres forventninger til dig, er det også vigtigt at bemærke, at du eventuelt selv har været medvirkende til, at dine omgivelser forventer visse ting af dig. Selv om det måske ikke er det, du selv ønsker. Du skal tage ansvar for din egen drøm og lade den være 100% din egen. Ellers kan du ikke finde den rette passion frem, der skal føre dig i mål. Alle mennesker besidder ubegrænsede ressourcer, blot de har troen på eller viljen til det projekt, de giver sig i kast med. Oplever du manglende vilje, manglende evner og ressourcer er det måske i virkeligheden ikke der, dit hjerte virkelig brænder. Når du har fundet det, du virkelig brænder for, er du ikke i tvivl.

Måske har du lyst til at gå i gang med 10 forskellige ting på én gang. Så skru lige lidt ned for tempoet. Når du har fundet den rette drøm - den, der er tiltænkt dig, så er du ikke i tvivl. Er du stadig i tvivl, så spørg dig selv om følgende:

- Hvis dit liv var ved at rinde ud, hvad ville du ønske, at du havde gjort?
- Hvis du skulle beskæftige dig med denne drøm og ikke få betaling, ville du så stadig brænde for den?
- Hvis andre fortæller dig, at det er en umulig tanke, kan du så se, at de tager fejl?

Hvis du stadig brænder for din drøm efter disse spørgsmål, er du sikkert godt på vej. Selv når andre mennesker fortæller dig, at du ikke har mu-

lighed for at realisere din drøm, skal du kunne se muligheden. Du skal kunne se slutresultatet for dit indre øje. Måske besidder du rent faktisk ikke de kompetencer, der skal til for at fuldføre din drøm, men du er klar over dette og anerkender behovet for eksempelvis ekstra uddannelse, hårdere træning eller andet for at nå dit mål. Vær realistisk, men spørg alligevel venner eller professionelle på området til råds. Måske er du virkelig inkompetent uden selv at vide det. Det er vigtigt at kende sine begrænsninger, men det er endnu vigtigere at kende muligheden for at opnå større kompetence ved selv at gøre en indsats. Det er sjældent at drømme går i opfyldelse, uden at du selv har gjort en betragtelig indsats. Det er her planlægning kommer ind i billedet.

For at kunne planlægge ordentligt er det vigtigt ikke alene at have et godt helbred fysisk og psykisk, men det er også vigtigt at forstå, hvordan din hjerne fungerer. Når du har styr på det, er det langt lettere at hjælpe drømmen på vej.



*”Viljen til at ville, skaber evnen
til at kunne”.*

- Anita Christensen -

Anita Christensen

Er drømmen om lykke i virkeligheden ikke det, vi alle stræber efter? Det er for mit vedkommende det, jeg har stræbt efter gennem mange år. Det har taget mig lang tid at finde ud af, hvad lykke egentlig betød, og hvordan det egentlig var at være lykkelig. Jeg synes ikke, at det er opreklameret, det er måske lidt overdrevet filmmæssigt og i bøger. Men man kan jo skabe sin egen lykke ved at være positiv og optimist. Se tingene fra den gode side og gøre ting, som du har lyst til, og som gør dig glad. Det kan være småting, som at gå en tur ved stranden hånd i hånd med kæresten, et week-endophold eller at tage til udlandet. Det kan være at give hinanden et klem eller at fortælle hinanden, at man elsker hinanden. Man er ikke mere lykkelig, end man selv bidrager til. Så hvis du ser positivt på tingene og tænker over, hvor godt du egentlig har det, så tror jeg nok, at alle er mere eller mindre lykkelige. Men folk har måske ikke den samme forståelse af lykke som det de ser i film, og det de læser i bøgerne.

Mange mennesker lever i den overbevisning, at hvis de havde penge ville de blive lykkelige. Er penge alt? Nej, for mig er det intet. Jeg har ingenting at bruge penge til i mit liv generelt. Selvfølgelig er du nødt til at skulle have dem den dag i dag. Du er nødt til at tjene dem for at overleve, hvis du har sat dig hårdt rent økonomisk, hvilket jeg jo sådan set også har gjort. Men i det daglige betyder penge intet for mig. Jeg kunne bo i en skotøjsæske og ville være lige lykkelig af den grund. Det er fordi, man har haft sig nogle mål og fået sig nogle ting, men penge generelt siger mig ingenting.

Hvad drømte du om at blive, når du blev stor? Ja, jeg har altid drømt om at blive sanger. Jeg har sunget utroligt meget hjemme på mit værelse, i bilen og i badet, som alle selvfølgelig også gør, men jeg har altid været meget fascineret af sang. Glæden og kærligheden i sangen, men også det sårende. Jeg er en meget blød person, som lever mig utroligt meget ind i mig selv, når jeg hører en sang. Så det var det, jeg allerhelst ville være. Kunne jeg ikke blive det, så ville jeg helst være mekaniker, for det var sådan ligesom også en rå sport, og jeg føler mig meget drenget og har også altid

Anita Christensen

opført mig meget drenget. Og så syntes jeg også, at det ikke var noget piger decideret beskæftigede sig med, så jeg kunne godt tænke mig at beskæftige mig med noget, der ikke var helt normalt, for jeg mente jo heller ikke selv, at jeg var en helt normal pige.

Hvilke drømme har du selv haft, som du har fået til at gå i opfyldelse? Ret tidligt da jeg gik ud af skolen og skulle have mig et arbejde, begyndte jeg i Hennes & Mauritz bare som butiksekspedient. Jeg blev så glad for at være i den butik, at jeg havde en drøm om at blive butikschef. Drømmen om at blive butikschef var nok også, fordi jeg aldrig har været så dygtig i skolen og har fået at vide og haft i baglandet, at jeg ikke skulle regne med, at jeg blev til noget. Det har jeg gerne villet trodse. Derfor har jeg gerne villet opnå nogle ting måske lidt tidligere end andre unge mennesker. Der knoklede jeg virkelig igennem for at chefen på det tidspunkt skulle se, at der var krummer i mig, og at jeg ikke gik af vejen for noget som helst arbejde. Jeg mødte selvfølgelig til tiden og var meget fleksibel og glad og smilende over for kunderne. Jeg var meget hjælpsom overfor mine medarbejdere. Det gav så også pote på et senere tidspunkt, hvor jeg blev butikschef 4 år senere. Jeg har senere også haft drømme om at få et hus på landet med dyr og naturen omkring mig. I sammenhæng med det var jeg sådan set begyndt at bokse ved siden af, og der kunne jeg så lægge penge til side samtidigt med, at jeg arbejdede i Hennes & Mauritz, sådan at jeg på et tidspunkt kunne investere i et hus. Den drøm blev realiseret et par år senere.

Hvornår begyndte du at bokse? Jeg begyndte at bokse, da jeg var 23 år gammel. Det gjorde jeg udelukkende fordi, jeg gerne ville prøve noget andet end de tidligere sportsgrene, som jeg havde været i gang med som var fodbold, brydning og håndbold. Jeg startede i Randers Atletklub, som ligger ude i Dronningborg, og det gjorde jeg fordi det var den eneste bokseklub, jeg kendte på daværende tidspunkt, så det lå tættest på min bopæl.

Anita Christensen

Var det på andres opfordring eller på dit eget initiativ, du begyndte at bokse? Det var udelukkende på eget initiativ, at jeg startede med at bokse. Og det har noget at gøre med, at jeg var vant til at se boksning i fjernsynet. Min far og min storebror har altid syntes, at det var en ekstrem sportsgren, som var meget tiltalende. Det er meget en enkeltmandssport, og det ligger som en stor udfordring for mig, at det udelukkende er mig, som er ansvarlig for mine handlinger.

Hvorfor lige boksning? Er det kommet ind med modermælken?

Nej, det er ikke decideret kommet ind med modermælken, for der er ingen i vores familie, som har bokset. Men som sagt så jeg det meget i fjernsynet og så det som en meget udforskende sport, hvor man virkelig skal have stor tillid til sin egen psyke og fysik. Og jeg har altid været sådan lidt af en enspænder. Så for mig lå boksningsen helt perfekt med hensyn til alle de ting, som jeg indeholder både aggressionsmæssigt og mit syn på mig selv. Jeg synes, boksning er en meget ren sport. Man får nogen på hovedet, og man afleverer nogen, og alle er glade bagefter, og så er der ingen ond mening mere i det. Der er en vinder og en taber, og det synes jeg, at folk er gode til at acceptere.

Hvornår gik det op for dig, at du havde et godt boksepotentiale?

Det tror jeg faktisk, at jeg havde fra starten af. Lige fra at jeg trådte ind i bokseklubben som 23-årig, havde jeg en vis selvtilid omkring mine egne evner. Det havde også noget at gøre med, at jeg havde gået til karate 5 år tidligere, og jeg havde ligesom prøvet at slå fra mig før, men jeg har altid vidst inde i mit eget hoved, at dette her (boksning) var noget, som jeg ville være god til. Og som jeg regnede med, at jeg var god til. Efter omkring et halvt år i bokselokalet var jeg ikke i tvivl om, at her var der noget, som virkelig var for mig, og som var noget, jeg virkelig kunne forholde mig til. Det var en sport, som jeg elskede overalt på jorden, for den gav mig en indre styrke til også at klare andre situationer i det daglige. Og det gjorde det udelukkende fordi, at det ikke er alting, som jeg har været særlig god til op gennem tiden, kan man vist godt sige. Men

Anita Christensen

boksningen giver én så mange ærlige ting i verden. Altså forstået på den måde, at hvis du bliver slået, så får du et blåt øje. Bliver du tævet, ja så taber du kampen. Tæver du den anden, ja så vinder du kampen. Tingene er sorte og hvide i boksning, der er ikke så mange mellemveje. Og man er altid gode venner bagefter.

Hvad havde du vundet inden du vandt Jysk Mesterskab i 1997?

Det Jyske Mesterskab i 1997 var faktisk det første mesterskab, jeg havde været med til. Ja, jeg vandt jo så både det Jyske Mesterskab, det Danske Mesterskab og det Nordiske Mesterskab i 1997, 1998 og 1999 inden jeg gik over som professionel. Og det blev så til 21 amatørkampe med sejre i de 19 kampe.

Jysk, dansk og nordisk mester og næsten uovervindelig. Føler du dig uovervindelig?

Det gjorde jeg faktisk dengang, ja. Der var jeg sikker på, at der ikke var nogen, der kunne røre mig boksemæssigt, og jeg havde så meget selvtillid på det område, at det var helt vildt. Det kan man så sige med alderen, at der kommer en del andre ting, at du bliver en del usikker omkring. Du bliver mere følsom omkring mange ting jo ældre du bliver og begynder at tvivle en lille smule omkring dine evner. Man bliver lidt ældre inde i hovedet og tror måske ikke så meget på, at man er så uovervindelig mere. Men dengang var jeg uovervindelig og der var ingen, der kunne slå mig. Ikke inde i mit eget hoved i hvert fald.

Hvordan føltes det at vinde det første mesterskab? Var det en drøm der gik i opfyldelse?

Jeg vil ikke sige på det tidspunkt, at det var en drøm, der gik i opfyldelse, fordi det var for mig lige på det tidspunkt ikke en kæmpe drøm at bokse. Det var en følelse af, at jeg duede til noget, og at jeg opnåede noget, som jeg havde lagt virkelig meget energi i. Og at al den træning så kommer til positiv respons, det er jo helt fantastisk. Men efter at jeg havde vundet det første mesterskab, så var det lige som om, at der begyndte at komme blod på tanden og så begyndte drømmene at komme.

Anita Christensen

Drømmen om at blive den bedste kvindelige bokser, hvornår kom den? På et senere tidspunkt da jeg havde fået godt arbejde og hus, og boksningen begyndte at gå rigtigt godt, fik jeg det mål i boksning at blive den bedste. Jeg fik en drøm om at blive verdensmester indenfor min vægtklasse. Samtidig arbejdede jeg videre med at få et arbejde og et hjem for mig selv og en familie på det tidspunkt. Så der var mange ting, der skulle tages op til overvejelse. Jeg måtte skikke mit job i Hennes & Mauritz for at prøve at følge drømmen om mit eget fitnessstudie og mit eget tilbud til utilpassede unge, som jeg havde i tankerne på det tidspunkt. Det var jo også drømme som gik i opfyldelse, som jeg så sidder med den dag i dag.

Drømmen om at få dit eget fitnesscenter, hvordan opstod den? Med hensyn til boksningen så havde jeg efterfølgende også fået lyst til egen virksomhed, eftersom jeg havde arbejdet i Hennes & Mauritz i 11 år. Jeg havde knoklet for andre mennesker og havde lyst til at have mit eget at gå op i. Derfor sparede jeg en masse penge sammen. Det blev ret hurtigt en realitet, at jeg skulle åbne mit eget fitnesscenter. Det var en kæmpe drøm, der gik i opfyldelse. Noget som jeg havde drømt om i mange år, men ikke rigtigt turde lave budget på, for det koster jo mange penge at starte sådan noget op. Samtidigt med at jeg startede centeret op, havde jeg en intention om, at jeg også gerne ville have nogle børn på et tidspunkt, men det kom lidt i baggrunden for mit arbejde og min boksekarriere. Det med børn kom først senere, da det med centeret var faldet til ro og jeg havde opnået verdensmesterskab indenfor professionel boksning. Så begyndte jeg at tænke rigtigt meget over, hvad jeg nu havde af drømme. Der ville jeg ligesom alle andre mennesker også gerne prøve at have en stille og rolig tilværelse, hvilket jeg også ønsker på nuværende tidspunkt. En tilværelse med en god stabil mand, hvor vi kunne få nogle børn og på et senere tidspunkt begynde at trappe lidt ned rent arbejdsmæssigt og boksemæssigt, sådan at livet kan blive lidt mindre anstrengende.

HVAD ER EN GOD DRØM?

”Hvis du ikke har et mål, kan du ikke score”.

Ja, hvad er en god drøm egentlig? Der er ikke andre end dig, der kan svare på dette spørgsmål. Hvad vi drømmer om, er meget individuelt og meget personligt. Det afhænger af vores nuværende status, hvor vi er i vores liv. Det afhænger af, hvor vores behov ikke hidtil har været dækket. Det er vores mulighed for selvudvikling og udfordring. Ikke nok med det, så er det med til at holde vores hjerne frisk og ungdommelig. Mærk efter hvad du brænder for.

”Hvis du kun havde kort tid tilbage at leve i, hvad skulle du så nå?”

Spørg dig selv hvad dit højeste ønske virkelig er. Hvad ville der egentlig ske, hvis du fik dit ønske opfyldt. Prøv at forestil dig det. Se det for dig. Mærk det med alle dine sanser.

Her er nogle eksempler på, hvad folk generelt går og drømmer om. Se om ét eller flere af eksemplerne virker tiltalende på dig:

- Jeg drømmer om at blive selvstændig.
- Jeg drømmer om at skifte job og eventuelt få en helt ny karriere.
- Jeg drømmer om at finde en dejlig partner at dele livet med.
- Jeg drømmer om at skrive en bog.
- Jeg drømmer om at få flere gode og nære relationer i mit liv.
- Jeg drømmer om at blive rig og berømt.
- Jeg drømmer om at flytte til udlandet.
- Jeg drømmer om at blive den bedste til det jeg gør.
- Jeg drømmer om at få en sundere livsstil.
- Jeg drømmer om at få en mere muskuløs krop og en bedre kondi.
- Jeg drømmer om at komme ud at rejse.

”Lad kun fantasien sætte grænser for dine drømme. Lad ingen andre fortælle dig, hvad du kan. Hvis du tror, så er muligheden der...”

Vær opmærksom på, om du er 100% klar til at realisere din drøm. Stil dig selv følgende spørgsmål:

- Er der noget, der står til hinder for, at du kan nå dine mål?
- Er du villig til at sortere det fra, der afholder dig fra at nå dine drømme?
- Er du villig til at leve med konsekvenserne af det du må sortere fra i dit liv for at kunne opnå dine drømme og dermed få et bedre liv med trivsel og velvære?
- Er du villig til at acceptere den stress, der i en periode vil opstå, indtil du har realiseret din drøm?
- Er du villig til at acceptere og leve med de forandringer, der opstår i forbindelse med, at du når dit mål?

Du vil på din vej altid møde mennesker, der fortæller dig, at det ikke kan lade sig gøre. Med mindre du overvejer at flyve til månen i en selvbygget rumfærge (ja, hvem ved), så lad dig ikke stoppe. Ofte vil de mennesker, der ikke støtter dig, have deres egen bevæggrund. De er måske selv bange for at realisere deres drømme. Måske er de egentlig bare bange for at du pludselig ikke vil få så meget tid til dem. Klø på, men husk alligevel at andre mennesker kan være dig en stor hjælp, hvis det er de rette mennesker, du omgiver dig med, og hvis du formår at kommunikere rigtigt.

”Begrænsninger og overbevisninger er intet andet end idéer eller forestillinger som vi tror på og har accepteret som sandheden”.

- Deepak Chopra -

Anita Christensen

Hvad er dit bedste råd til mennesker om at vælge en drøm og virkeliggøre den? Mit råd vil være, at folk skal følge den drøm, som de drømmer om, ikke bare følge andre folks forventninger og andre folks drømme. Det er vigtigt at tænke meget over, hvad det egentlig er, du gerne vil. Du skal udføre det for din egen skyld og udelukkende for din egen skyld, for det er den måde, du kommer længst på. Selvfølgelig gælder det om at vælge med hjertet og ikke altid påvirkes i hjerne fra andre mennesker. Det kræver selvfølgelig også rigtig meget planlægning omkring dit mål, for der er mange ofre undervejs, hvis du skal nå det mål, du drømmer om. Det kan være rart i nogle situationer at have noget sparring med andre mennesker, dele erfaringer med andre mennesker med de samme drømme. Det kan give nogle indgangsvinkler, som du måske ikke selv har spekuleret på. Det kan åbne nogle døre, som du ikke selv kan åbne undervejs, fordi du ikke ser tingene på samme facon, for vi ser jo tingene forskelligt.

Tror du, at nogle mennesker udskyder deres drømme så længe, at de til sidst glemmer dem? Ja, det tror jeg faktisk at 2/3 af Danmarks befolkning gør. Det er altid så let at råbe op omkring en masse drømme og en masse ting, som du gerne vil have og ønsker dig. Men det hårde er jo at holde ved de ting, som du drømmer om og at udføre dem på et tidspunkt, som passer ind i dit liv.

Tror du, at du havde opnået så mange af dine drømme, hvis du ikke havde været opmærksom på din livsstil? Livsstil er jo utrolig vigtigt, når man sætter sig nogle mål. Der er ikke plads til så meget hurlumhej, hvis man vil nå sit mål. Så er du nødt til at sætte tingene i bås. Det er selvfølgelig noget du vælger, inden du vælger at forfølge din drøm, for det kan blive hårdt hen af vejen. Du skal give afkald på nogle ting. For mit vedkommende var det både venner, familie og et liv, hvor man går i byen. Jeg tror ikke, at jeg havde opnået de ting, som jeg har i dag, hvis jeg ikke havde været opmærksom på, at min livsstil skulle laves om. Det har kostet noget, men det er en pris, som jeg synes er værd at betale. Og har du venner og familie, som støtter op omkring dig, så har folk også en forståelse for det liv,

Anita Christensen

du har valgt. Har de ikke det, så er det måske ikke det værd at have dem i dit liv. Livsstilen er en meget vigtig faktor, hvis du har nogle drømme og nogle mål, så du er simpelthen nødt til at gøre, hvad der skal til, uanset hvad det koster.

Hvad er en sund livsstil for dig? En sund livsstil for mig er simpelthen, at jeg har en mand, jeg kan stole på, at jeg har mine omgivelser, som jeg er tryk ved, at jeg føler mig godt tilpas, at jeg spiser sundt og går op i, hvad jeg kommer i indkøbskurven, at jeg dyrker motion på et plan, hvor kroppen vil være med. At jeg får frisk luft og går lange ture, kommer i skoven og ser træerne springe ud og buske, der står i blomst, fugle der synger. At jeg kommer ud at røre mig og får noget input. Det kan være at gå ved vandet, som jo giver en vis ro og velvære i sig selv. At jeg bor et sted, hvor jeg kan lide at kigge ud af vinduerne og kan lide at opholde mig.

Er du en dagdrømmer? Ja, det er jeg og har altid været det. Jeg synes, at det er dejligt at have nogle dagdrømmerier omkring ting, som man gerne vil, gerne vil opnå og ser frem til. Det synes jeg gør én glad og positiv. For mit vedkommende har det været en rar ting.

DRØMME GØR DIN HJERNE BEDRE

"Mange lever med en så forbløffende rutine, at det er vanskeligt at tro, at de lever for første gang".

- S.J. Lec -

Vi fødes med ca. 120 mio. hjerneceller. De hjerneceller vi benytter og aktiverer inden vi fylder ca. 20 år bliver bevaret, resten forsvinder og dør, da de ikke bliver brugt og dermed ikke stimuleret og aktiveret. Vi mennesker har et enormt potentiale, der desværre ikke bliver brugt og derfor går ca. 100 mio. hjerneceller til grunde. Dog viser nyere forskning, at vi livet igennem nogle steder i hjernen faktisk danner nye celler, som til en vis grad kan blive integreret i det eksisterende netværk.

Rent genetisk har vores arvemasse kun ændret sig 0,02 % siden vi for blot få tusinde år siden var hulemennesker og jægere. Vores hjerne er således nøje tilpasset fortidens levemåde uden stress. Vores krop og hjerne forsøger konstant at tilpasse sig de krav, der stilles fra vores indre og ydre miljø. 70 % af hjernen er parat til indlæring. Det resterende er beskæftiget med opretholdelse af andre kropslige funktioner, der sikrer vores fortsatte overlevelse.

Vi gør altså kun brug af ca. 20 mio. hjerneceller. Disse hjerneceller er ikke desto mindre mere end rigeligt, da det ikke kun er hjernecellerne men i høj grad forbindelserne mellem dem, der afgør vores intelligens. Fedt har afgørende betydning for, at vi kan danne gode forbindelser mellem hjernecellerne. Det er den såkaldte myelinisering. Dette fedt eller myelin er medvirkende til, at signalerne i hjernen fungerer, at alt bliver sendt rundt, som det skal. Den myelin, som over halvdelen af en voksen menneskehjerne består af, er en slags isolering på "ledningerne" mellem hjernecellerne og er derfor utrolig vigtig.

Der dannes konstant nye forbindelser mellem vores hjerneceller. Hver hjernecelle kan let danne forbindelse med 10.000 andre celler, der igen har forbindelser. Disse forbindelser, der altså gør dig klogere, vokser og forgrener sig hver gang, du stimulerer og udfordrer din hjerne, og når du rent psykisk giver din hjerne motion. Jo mere du udfordrer dig selv med

at prøve nyt og gå nye veje, jo flere forbindelser skaber du altså i din hjerne. At drømme, at planlægge og at udføre opgaver der ligger udenfor din daglige rutine, er derfor medvirkende til at gøre din hjerne bedre. At drømme er med til at gøre dig klogere. Så jo hurtigere du begynder at drømme og stimulere nye veje i din hjerne, jo klogere bliver du altså. Jo mere aktivitet i øverste etage. Derfor er det kun en fordel at begynde at drømme i en ung alder.

En anden vigtig ting at pointere er, at vores indlæringsevne og mulighed for at løse opgaver stiger i takt med vores trivsel. Det er for eksempel påviseligt, at børn der bliver kærligt berørt på armen under fx læsning, i langt højere grad kan huske indholdet end, hvis de ikke fik aktiveret deres sanser på en positiv måde.

Hvorvidt vi trives har altså stor indflydelse på vores ressourcer. Det er derfor, at stress, der i bund og grund er manglende trivsel, forringer vores mulighed for at realisere vores drømme, men mere om det senere.

Vores hjerne er primus motor for vores eksistens. Den består af millioner af celler – neuroner. Langt fra alle vores hjerneceller bliver brugt og aktiveret. Vi har udviklet os fra abe til menneske og har med tiden tilpasset os vores omgivelser - blevet ”klogere”. Behovet for udvikling har gjort, at vores hjerner hele tiden har skullet tilpasse sig for at overleve. Derfor har hjernen udviklet forskellige lag, hvoraf nogle står for mere primitive basale overlevelsesfunktioner, og andre giver os intellekt på et langt højere plan.

Vi har de mest basale overlevelsesfunktioner indkodet i det, der i dagligt tale kaldes krybdyrhjernen eller reflekshjernen, der er det inderste lag. Der styres åndedrætsfunktion, behovet for formering, behovet for territorial besiddelse og behovet for social sameksistens.

På grund af menneskets evolutionære behov for udvikling er det næste lag af hjernen opstået – pattedyrshjernen eller det limbiske system, som det også kaldes. Her styres blandt andet motivation sammen med sociale og personlige kompetencer.

Vores hjerne har skullet omstille sig til meget over de sidste 10.000 år. Udviklingen generelt i vestlig civilisation har været overvældende - ikke mindst for vores hjerner. Blot indenfor de sidste 30 år har vores samfund udviklet sig med en hastighed, der kræver et næsten umenneskeligt tempo for både fysik og psyke. Vi lever i en foranderlig verden, hvor vi fysisk og psykisk konstant skal være omstillingsparate og tilpasningsvillige uden tid til daglige genopladninger af energi og hvile til krop og sjæl. Udviklingen af det samfund vi lever i i dag har aktiveret det lag, der kaldes kulturhjernen. Vi er kulturtilpassede i vores tankegang og er i høj grad præget af de kulturnormer, der hersker i vores miljø. Vi bliver et produkt af vores miljø og opvækst.

Du kan forbedre din eksisterende hjerne ved at bruge den mere, ved at udfordre den mere, ved at motionere den mere. Jo mere du bruger din hjerne, jo kvikkere bliver den.

Hjernen påvirker dit helbred både fysisk og psykisk og dermed muligheden for at realisere din drøm. Vi består som mennesker af millioner af celler. Det er kommunikationen mellem cellerne, der i høj grad er afgørende for, om du er syg eller rask, frisk eller træt, drømmende eller opgivende etc.

Hvis du bare lader dig rive med af dagligdagens opgaver, vil din hjerne holde sig til rutineopgaver og hurtigt glemme de drømme, der af og til vil dukke op i dit liv. Derfor kan det faktisk være en ganske udmærket idé at dagdrømme. Hermed siger jeg ikke, at du skal sidde og stirre ud i luften den halve dag, men derimod tillade dine drømme at manifestere sig i din dagligdag. Lad drømmen blive en del af din rutine, så vil du ikke have så stor tendens til altid at sætte andre gøremål først på prioriteringslisten.

”Ude af syne, ude af sind”.

Hvis du ikke passer på, er drømmen snart glemt, og dit liv vil gå sin vanlige gang. Vores hjerne elsker nemlig rutine. Når vi kører på rutinen, er der knap så meget stress, og vi trives. Men vores udvikling kan nemt gå i stå uden nye impulser og nye idéer. Vi kan nemt ende uden et større

formål med vores liv og få en følelse af ikke at have udrettet noget.

Når vi ikke trives, stresser vi. Lidt stress er ganske sundt for hele vores krop, men konstant stress laver forvirring i kroppen. Vores celler, der konstant kommunikerer med hinanden, begynder at sende de forkerte signaler. Ligesom du kender det med EKG (elektrokardiogram), der måler hjertets frekvens, så udsender alle vores celler signaler til hinanden. Når vi stresser, forstyrres signalet. Signalet bliver mindre kraftigt, og det er derfor ikke sikkert, at budskabet når frem. Så jo bedre du trives jo bedre forhold skaber du både for dit helbred og dine drømme.

PSYKENS INDFLYDELSE PÅ DIN DRØM

Århundreders formaning om at krop og psyke er to adskilte størrelser har besværliggjort forståelsen af nyere forsknings forbløffende resultater om, hvordan vi får og bevarer et godt helbred. Enorme mængder forskning har påvist, at kroppen, sjælen og psyken er uadskillelige og nødvendige at betragte som en helhed for at forstå, hvordan den ene del påvirker den anden. Uden et godt helbred besværliggør vi muligheden for at få vores drømme til at gå i opfyldelse. Tidligere var det velkendt, at krop og psyke var uadskillelige for et godt helbred, hvilket nogle af de følgende citater illustrerer.

I dag er vores verden blot skruet således sammen, at hvis du fejler noget psykisk eller fysisk, så går vi til lægen og lægger ansvaret over på ham. Han udskiver en slags medicin og formaner os om, at det nok er genetisk bestemt, at vi har arvet det fra vores forældre eller, at der ikke er noget at gøre, men det er langt fra sandheden.

”Lægen er kun naturens assistent”
- Galen -

Det er langt fra alle, der praktiserer kroppens egen mulighed for helbredelse. Det er ikke alene et økonomisk spørgsmål, men også bestemt af den tid en læge har til rådighed til hver patient. Mange sætter deres lid til lægen med medikamenter, der kunne være undgået, hvis ikke medicinalindustrien havde så stor indflydelse på den verden vi i dag lever i. I dag er der 1 million danskere, der dagligt indtager diverse medikamenter mod smerter. Smerterne kunne via naturlig vej behandles med fx 3 daglige fiskeoliekapsler, der går direkte ind i cellerne og omdannes til smertedæmpende signalstoffer. Andre naturlige stoffer mod smerter er ingefær, hyben og urtemedicin. Motion er ligeledes godt mod smerter, da muskelaktivitet udskiller stoffer, der dæmper irritation og smerter og udskiller affaldsstoffer og smertestoffer. Ofte er lægens svar medicin eller antibiotika. Antibiotika er god til at dræbe farlige bakterier men dræber samtidig vigtige bakterier i vores tarmsystem, der hjælper med fordøjelse og optagelse af vigtige vitaminer og mineraler. Det er også kendt viden, at lægen ofte symptombehandler og ikke årsagsbehandler.

”Lægens mest essentielle funktion er at fremme kroppens naturlige og healende kræfter”

- Hippokrates-

Find årsagen til hvorfor du ikke fungerer optimalt fysisk eller psykisk. Det er ofte dig selv, der har svarerne. Et dårligt helbred vil besværliggøre den vej, du skal gå. Vil du nå din drøm med et godt fysisk og psykisk helbred, må du selv stå til ansvar og forsøge at finde årsagen til din sygdom.

”Sundhed er ikke alt, men uden sundhed er alt intet”.

- Arthur Schopenhauer-

Vores helbred er ikke blot bestemt af gener og DNA. Vores nedarvede og nuværende livsstil spiller en afgørende rolle for, hvordan vi har det fysisk som psykisk. Gener er den fysiske manifestation af de erfaringer organismen har gjort sig. Dine gener afspejler, hvad du har skullet overleve og udkæmpe for at nå dertil, hvor du er i dag.

”Sindet er alt, vi bliver hvad vi tænker”.

- Gautama Buddha -

Vi består af flere end 50 milliarder celler. Vores celler er intelligente i den forstand, at de lagrer informationer om tidligere hændelser. De kan genkende tidligere bakterier og vira, de har bekæmpet. De husker forskellige begivenheder, der har truet den fortsatte eksistens. Celler er intelligente og vil, hvis de anbringes udenfor deres eget normale miljø, for eksempel i laboratorier, søge væk fra giftige og fjendtlige miljøer og søge mod omgivelser, der sikrer deres fortsatte eksistens.

En celle består af nukleus, som indeholder det genetiske materiale, mitokondriet, som er selve energiproduktionen, cytoplasmaet, som ligger midt imellem og membranen, som er den kerne, der beskytter cellen.

Celler lagrer hændelser for at undgå egen død og bidrager dermed til at holde dig i live. Du er jo blot en samling af celler. Cellerne er intelligente

og yderst effektive i deres gøremål. Disse celler er ikke alene programmerede til at udrette forskellige funktioner, de er specialiserede således, at vi får det optimale ud af hver celle. Det er indkodet i den enkelte celledens gener. Der er ingen tvivl om, hvilken celle der sørger for immunforsvar, hvilken celle der rydder op, hvilken celle der transporterer ilt. Alt er nøje organiseret for at sikre den fortsatte overlevelse. Energiressourcer er nøje fordelt, hvis alt fungerer vel og sikrer mulighed for reproduktion, helbredelse af sygdom og reparation af daglige skader. Hvis alt vel og mærke fungerer vel. Men for at sikre os at alt fungerer vel, må vi sikre os, at vi trives. Det er ikke alene et spørgsmål om fysisk sundhed i form af motion og sund kost. Det er også et spørgsmål om fysisk og psykisk selvvurderet helbred. Du kan altså være i en god fysisk form, men hvis du for eksempel er hypokonder kan du tænke dig sygere, end du rent fysisk er. Dit helbred har dermed meget at gøre med, hvor rask, sund, syg eller dårlig du tror du er. Din overbevisning bliver din virkelighed.

”Det er nemt for professionelle tryllekunstnere og clairvoyante at bedrage. Hvis man tror på det de laver, formår de nemlig at tale til præcis den del af hjernen, som gerne vil forføres. Derfor ser religiøse engle og ufotilhængere ser rumvæsener. Man oplever det man tror på. Men det er ikke nødvendigvis fordi det rent faktisk er sket. Det er hjernen der snyder os. Mht. placebo-effekten har mange forsøg vist, at folk faktisk bliver raske, hvis de får placebo, men tror de får medicin. De tror så fuldt og fast på at de er i behandling, at de bliver helbredt ved tankens kraft”.

- Hjerneprofessor Albert Gjedde -

Nocebo-effekten kan få os til at føle os mere syge, end vi egentlig er og kan i værste fald medføre stærke psykiske reaktioner, der kan påvirke helbredet alvorligt. Du kan ligefrem ved tankens kraft fremprovokere sygdom.

Placebo-effekten er lige det modsatte. Her kan patienter, der får visse medikamenter eller afprøver visse metoder, som beviseligt ikke har nogen medicinsk virkning, alligevel føle sig bedre. Du kan altså beviseligt

tænke dig rask, men samme metode virker ikke for alle. Det har i høj grad betydning, hvad den enkelte ser som en tryk, realistisk og overbevisende behandlingsmetode. Det har også noget at gøre med, om vedkommende for eksempel er autoritetstro og finder behandleren sympatisk. Det har igen noget at gøre med om vedkommende selv tager ansvar for sin sygdom, eller om hele ansvaret lægges i hænderne på behandleren. Det helt afgørende er, om personen kommer i en behandling, der svarer til hans eller hendes forestilling om, hvad god behandling er.

Rent statistisk er det bevist at 33% af alle medicinske helbredelser, uanset om det drejer sig om operationer eller indtagelse af medikamenter, skyldes placebo-effekten. Placebo-effekten er kort og godt troen på, at du nu bliver rask grundet indtagelse af eksempelvis en bestemt slags medicin, hvor virkningsløs den end er.


Tro kan rent faktisk flytte bjerge. Derfor er det så vigtigt, at du ikke alene tror på dit fysiske og psykiske velbefindende, men også at du tror på din drøm 100%.

Der sker konstant kemiske forandringer i vores krop. Nogle kan vi se med det blotte øje, nogle kan vi mærke, andre kan vi lugte. Et eksempel på processer der tager udgangspunkt i tankens kraft er forelskelse. Vi bliver pludselig stakåndede, usikre, svedende eller dårligt formulerende, når den udkårne pludselig dukker op. Rent fysisk har vi ikke foretaget os noget, der ville sætte gang i disse processer. De er alene kommet ved tankens kraft og den følelse vi får. Et andet eksempel er deadlines; chefen ånder dig i nakken, du bliver klam af sved og kan ikke tænke klart, dine muskler spænder op og maven gør knuder. Der er ingen dødbringende trussel, men alligevel opfører vores krop sig, som var der en løve i hælene på os. Det er vores kæmp-flygt mekanisme, der træder i kraft.

Forestil dig en appelsin som du piller, saften løbende ned ad dine hænder, du kan dufte den. Pludselig får du svært ved at styre dit mundvand. Eksempler på processer vi kan se, men der foregår konstante forandringer i vores krop, som vi ikke kan se, og disse er i høj grad styret af vores psyke.

Vi har en medfødt evne til at kroppen kan helbrede sig selv. Især børn har disse egenskaber, da de er meget bedre til at lytte til kroppens signaler. Men ved ca. 6-7 års alderen forandrer vores hjernemønstre sig på grund af vores behov for egen identitet og behov for at finde ud af egne evner. Derfor er det ikke alene egne overbevisninger, men også accept fra vores omgivelser, der har indflydelse på, hvad vi tror vi kan.

Det er videnskabeligt bevist, at hvis du tror du kan noget, så er chancerne større for at det lykkes end, hvis du ikke tror du kan klare den pågældende opgave. Det er ikke alene et spørgsmål om vilje, men i høj grad et spørgsmål om du virkelig tror, at du kan klare opgaven. En række forskningsstudier har påvist eksempler på spontan helbredelse. Årsagen til sådanne helbredelser er svært definerbare, da det der virker helbredende for én person, ikke nødvendigvis virker for en anden. Det skyldes i høj grad personens egen opfattelse af, hvad der opleves som realistisk, muligt, støttende, trygt etc. Det beviser igen, at sundhed fysisk som psykisk og opnåelse af sundhed er forskellig fra person til person. Du kan måle parametre som blodtryk, fedtprocent, kolesterol, humør og kondital, men i bund og grund afhænger vores sundhedstilstand af, om vi trives. At trivsel har stor betydning er heller ikke nogen hemmelighed indenfor sundhedsvæsenet. Det er mest udbredt i USA, hvor det ikke er ualmindeligt at have klovne på hospitalerne netop for at skabe glæde og trivsel. Rent økonomisk er det også en fordel, at patienterne bliver hurtigere raske. Et godt grin har stor helbredende kraft og har en forløsende effekt på hele organismen. Har du problemer under planlægningen eller udførelsen af din drøm, så skaf dig en sjov film eller tilbring lidt tid med gode sjove venner. Pludselig flyder kreativiteten atter igen, og din drøm er godt på vej.



”Stress kan forhindre dig i at realisere dine drømme”.

NÅR STRESS SPÆNDER BEN FOR DIN DRØM

Alt i vores univers er baseret på svingninger, bølger eller energi. Noget er manifesteret i form af væske, noget i form af luft og igen noget som fast stof. En tanke kan du ikke umiddelbart se med det blotte øje. Den kan ikke desto mindre måles som en svingning med en bestemt hastighed. Stress er kort sagt tanker med den forkerte hastighed, hvad gælder sundhedsmæssige tiltag.

Stress kan forårsage livsstilssygdomme som fedme, depression, gigt, forhøjet blodtryk og kolesterol, kræft m.m. og fremskynde kroppens aldning, fordi stress forstyrrer signaler mellem vores celler. Stress er svært at definere, da det kan være meget forskelligt fra individ til individ. Stress beror på personens opfattelse af og reaktion på ydre og indre begivenheder. Hvad én person opfatter som en faretruende og ukontrollabel situation kan opfattes helt anderledes og ufarligt af en anden person. Stress udløses af vores måde at opfatte tingene på og vores eget syn på verden. Stress kan også defineres som manglende trivsel og en følelse af ikke at have situationen under kontrol. Manglende trivsel kan resultere i fysiologiske konsekvenser.

Stress kan defineres som enhver stimulans, der truer vores ligevægts-tilstand fysisk som psykisk. Men truslen behøver ikke at være fysisk til stede. Det er tilstrækkeligt at tro, at noget truer din fortsatte eksistens eller opretholdelse af kropsfunktioner. Det kan eksempelvis ses hos astmatikere, der tror, at nu kan de ikke trække vejret. Med mentale øvelser er det muligt at minimere det fysiske ubehag og i høj grad styre den fysiske konsekvens af en psykisk skabt trussel.

Stress kan opstå grundet indre påvirkninger (dårligt blodsukker, manglende energi, hjertesorg, frygt m.m.). Stress er, når kroppen går i alarmberedskab (kæmp-flygt mekanismen). Kroppen betragter enhver form for ydre og indre overbelastning, det være sig fysisk som psykisk, som stressende. Der skelnes ikke mellem indre og ydre faktorer. Resultatet i kroppen bliver det samme. Kæmp-flygt mekanismen udløser forskellige hormoner som adrenalin, noradrenalin og kortisol. Det stresser alle systemer i vores krop og giver på længere sigt dårlig kommunikation

mellem cellerne. Adrenalin er nødvendig for vores almene overlevelse og frigives modsat andre hormoner ved direkte påvirkning fra hjernen. Du kender det, når du for eksempel bliver forskrækket. Adrenalin frigives fra binyremarven til vores blod, hvor det via det autonome nervesystem lynhurtigt mærkes af kroppen i form af øget beredskab, hurtigere hjertefrekvens, større årvågenhed, større styrke, da leveren frigiver oplagret sukker og fedtstof. Dette optages og forbrændes hurtigere end normalt under stresstilstand.

Det er både sundt og naturligt for kroppen at stresse i løbet af dagen (eksamener, deadlines, bussen m.m.), men ved langtidsstress ophører de positive effekter, og de erstattes af skadelige og sygdomsfremmende indre tilstande ved frigivelse af kortisol.

Kortisol frigives af binyrebarken og påvirker os ikke kun mentalt men har stor stressindflydelse på hele vores organsystem. Kortisol sætter ligesom adrenalin kroppen i alarmberedskab, men hvor adrenalin hurtigt ophører i virkning, så har kortisol en mere langsommelig og langtids-skadelig virkning på kroppen, da det tager forholdsvist længere tid, før virkningen aftager. En konstant frigivelse af kortisol påvirker vores indlæringssevne og hukommelse og bevirker ironisk nok at selve det område i hjernen (hippocampus), der styrer kortisoludskillelsen, bliver beskadiget og kan skrumpes ind. Immunforsvaret svækkes, blodtrykket stiger, og der er større risiko for infektioner m.m. Kronisk stress er sygdomsdannende og fremmer kroppens aldring. Har du ikke som udgangspunkt et godt helbred med god fordeling af dine ressourcer, så vil det være mere problematisk for dig at overskue og nå dit mål. At virkeliggøre din drøm.

Inden du går i gang med planlægningen af din drøm, kan det være en god idé at lave et stresstjek på dig selv. Start med ærligt at redegøre for, om du oplever nogle af nedenstående fysiske og psykiske symptomer på stress. Selvfølgelig kan det lade sig gøre at realisere en drøm under stresspåvirkning, men det bliver langt mere overskueligt og bedre planlagt, hvis du ikke stresser. Hjernen elsker rutine og da planlægning af at realisere en drøm sjældent hører til rutinearbejde, vil det, som alle andre nye opgaver, påvirke dit stressniveau. Er du i forvejen for stresset, er succesraten som udgangspunkt mindre. Overvej om du lider af følgende

symptomer:

Fysiske symptomer på stress: Træthed, muskelspændinger, overfladisk åndedræt, hjertebanken, hovedpine, nedsat appetit, øget og ildelugtende svedproduktion, mave- og fordøjelsesproblemer m.m.

Psykiske symptomer på stress: Irritabilitet, aggressivitet, angstanfald, hukommelsesbesvær, depression, koncentrationsbesvær, manglende lyst til sex og social aktivitet, højt stemmeleje, følelse af at have manglende kontrol over dagligdagen m.m.

Ved kronisk stress er det lettere at overhøre kroppens signaler som træthed, sult, tørst m.m. Det kan være svært at gear ned, og derfor forbliver kroppen i stress, selv om den "farefulde situation" for længst er passeret. Vores immunforsvar nedbrydes langsomt, vores organer arbejder under pres, vores fordøjelse sættes i stå, optagelsen af livsvigtige næringsstoffer nedsættes og vil sammen med den dårlige kommunikation cellerne imellem fremskynde en eventuel eksisterende sygdomstilstand eller danne grobund for én af de tidligere omtalte livsstilssygdomme, der kan have uheldige konsekvenser for at realisere din drøm.

Stress er årsag til udvikling af livsstilssygdomme. Der er meget lidt fokus på i hvor høj grad, vores psyke kan udløse diverse sygdomstilstande i vores krop, men videnskaben mener, at 70% af alle sygdomme udspringer af psykisk betingede årsager. En stor del af den danske befolkning lider i større eller mindre grad af stress. Ikke alene voksne, men i høj grad børn er ofre for vores til tider uheldige livsstil. 20-30% af den danske befolkning føler sig dagligt stressede. Hver 4. voksen og teenager samt hvert 5. barn føler sig dagligt stresset.

Vær opmærksom på om du selv skaber stress i din tilværelse. Kan du planlægge og prioritere din energi anderledes? Har du påtaget dig for mange opgaver? Kan du uddelegere? Du skal være opmærksom på, om du trives. Stress er manglende trivsel.

Det er vigtigt, når du foretager dig et stresstjek, at du er ærlig overfor dig selv. Det er OK ikke at have overskud til både at være den perfekte

ægtefælle, have det reneste og mest perfekte hjem, at have overskud på jobbet, at være den perfekte forælder, at være den perfekte ven og støtte for andre. Der er mange tabuer i dag, og perfektionisme er desværre kommet højt på listen og kan til tider træde trivslen over tærne. Har du i forvejen ikke overskud til at klare de daglige opgaver, så er sandsynligheden for, at du kan klemme planlægningen og realiseringen af din drøm ind i kalenderen mindre.

Start med at lave et trivselstjek på følgende faktorer, der har indflydelse på din dagligdag:

- Trives du med dine medmennesker (støtte, kærlighed, respekt, frihed)?
- Trives du med din jobsituation (for lidt eller for meget ansvar, kan du lide dit job)?
- Trives du med dine kolleger (god omgangstone, respekt for din indsats, humor)?
- Trives du med din boligsituation (trygt, varmt, tingene fungerer som de skal, plads)?
- Trives du med dine sociale relationer (netværk, gode oplevelser, støtte, sparring)?
- Trives du med dine fritidsinteresser (for mange, for få, tidspres, økonomien)?
- Trives du med din økonomiske situation (for store afdrag, for mange udgifter)?
- Trives du med dig (tilfreds med dig selv, har du tid til personlig pleje fysisk som psykisk, kan du lide den person, du er, under de omstændigheder du lever under)?

Når du har sikret, at du trives med de fleste af de beskrevne forhold, har du lettere ved at realisere din drøm. Jeg vil citere følgende fra teksten hos en af vore store danske sangere:

”Nogle døre må man lukke for at verden kan blive større”.
- Thomas Helmig -

Somme tider er det nødvendigt at rydde op for at kunne realisere sine drømme. Har du lagt mærke til, at nogle mennesker kan du tale med i timevis? Du får energi og et smil på læben af deres selskab, mens andre virker ligegyldige, truende eller irriterende på dig og dræner dig for energi.

Der kan være hindringer, som altid vil være hindringer uanset, hvor uma-ge du end gør dig. Derfor er det vigtigt at tage et nærmere kig på ikke alene dine medmennesker, men også kommunikationen til dine medmennesker, og hvordan du fordeler din energi.

Overvej om du gennemgående er positiv, eller om du gennemgående er negativt indstillet overfor dine medmennesker og de opgaver, du dagligt står overfor. Af de ca. 60.000 tanker du tænker i døgnet, vil størstedelen ca. 98% være en gentagelse af, hvad du har tænkt dagen før. Dvæl ikke ved problemer, uenigheder og katastrofer - de avler blot mere frustration. Negative tanker avler flere negative tanker. Du gentager ubevidst dine tankemønstre positive eller negative. Derfor bliver dine tanker, dine ord og dine handlinger de samme. Skal du bryde dårlige vaner, kræver det lidt disciplin. Mærk efter hvad du føler, da dine følelser i høj grad styrer dine tanker og dermed dine handlinger. At mærke efter hvad du føler er ligeledes en god stresstest. Føler du dig glad, eller føler du dig frustreret eller bagud rent tidsmæssigt m.m., vil det manifestere sig i dine tanker og dine handlinger. Af og til kan du rent ubevidst finde en given følelse frem allerede inden, at du taler med en person, fordi den person normalt plejer at udløse denne følelse hos dig. Det kan blive starten på en god eller en ond cirkel rent kommunikativt alt efter, hvad du føler. Om du trives.

Har du sat dig et mål og skal ændre gamle vaner og bryde gamle tanke-mønstre er det ikke unormalt, at du i en periode vil føle en vis forvirring og usikkerhed. Alt hvad der tvinger hjernen væk fra rutine, vil give dig en form for usikkerhed. Det er imidlertid nødvendigt, at du for en periode holder fast i din forvirring. Det er et tegn på, at din hjerne er på vej væk fra gamle vaner, der indtil nu ikke har ført dig til din drøm. Derfor er forvirring faktisk godt nyt og et skridt på vejen. Din forvirring skal dog ikke vare ved, da dine nye behov og ønsker skal blive til nye vaner og rutiner. Derved vil en konstant påmindelse om din drøm gøre forvirringen mindre og hjælpe dig hurtigere ind i din planlægningsfase. De nye rutiner, som du skal i gang med for at realisere din drøm, kan sagtens indeholde kendte elementer fra din hverdag. Ting, som ikke skal forandres, og ting som du allerede er taknemmelig for.

Start dagen med at være taknemmelig for de gode ting i dit liv. Når du står foran spejlet hver morgen så smil til dig selv. Et smil sætter automatisk gang i produktionen af kroppens egen lykkepiller, endorfinerne, uanset humøret, så dermed kan du snyde kroppen i gang med en følelse af trivsel. Mens du smiler så gennemgå de ting, du er taknemmelig for: Dit gode helbred, at du har taget over hovedet, at du har en dejlig familie, gode venner, en dejlig hobby, en dejlig have (uanset mængder af ukrudt), gode kolleger m.m. Listen er uendelig. Pointen er at få gang i de positive tanker. Og endnu bedre: Syng under bruseren, hvor forfærdeligt det end må lyde. Du sætter fra morgenstunden derved virkelig gang i dit velvære og din trivsel og minimerer din stress.

Ikke andre end dig er herre over dine tanker. Dine tanker styrer dine følelser. Dine følelser styrer din opfattelse af situationen og dermed din trivsel. Trives du ikke med din tilværelse, er der kun dig til at tage ansvar for det. Du skal tage ansvar for dit liv, ligesom du skal tage ansvar for at forfølge din drøm.

”Langtidsstress sætter alt i stå i din krop; fordøjelse, forbrænding, reparations- og selvhelbredelsesprocesser og ikke mindst muligheden for at realisere dine drømme”.

Anita Christensen

Vil du karakterisere dig selv som et gennemgående positivt eller negativt menneske eller er det sådan lidt midt i mellem?

Nej, jeg er faktisk gennemgående et positivt menneske, som godt kan lide at have positive mennesker omkring mig. Det skaber jo en vis anden hverdag end negative tanker. Jeg kan som sådan ikke rigtigt bruge negative tanker til ret meget, selv om de sådan set hele tiden florerer inde i hovedet. Det gælder jo om at kaste dem bort, så snart de dukker op. Og det forsøger jeg så vidt muligt på. Jeg har altid været meget glad og har altid givet meget af mig selv uden at tænke særligt meget over, hvordan det inderst inde står til med mig selv. Men jeg kan godt lide at være glad og smilende og have, at folk ikke skulle kunne mærke, om jeg var i godt eller dårligt humør den pågældende dag. Positivitet er for mig noget af det vigtigste omkring livet ellers bliver hverdagen noget hård at være i, både med arbejde og for folk, som har børn, og hvis man gerne vil dyrke sport og klare hjemlige pligter.

Vil dine nærmeste karakterisere dig på samme måde? Ja, det er jeg helt overbevist om, at de ville. Men de vil jo nok også sige, at jeg tit er i situationer, hvor tingene går skævt for mig, men det kan man ikke se på mig. Derfor vil de nok sige, at uanset hvordan Anita hun har det, så er hun altid positiv.

Tænker du over, hvad et godt grin kan gøre for dit helbred?

Nej, det spekulerer jeg ikke så meget på. Jeg kan selvfølgelig, når jeg kigger tilbage godt se, hvor god en virkning det har på helbredet, og hvor sundt det er, men det er ikke noget jeg sådan går og tænker på i det daglige, at jeg nu lige skal have fundet noget, der er sjovt, så jeg kan begynde at grine.

Er du god til at grine? Ja, det tror jeg faktisk, at jeg er ret god til.

Jeg griner meget og griner tit. Det er ikke altid, fordi jeg synes, at tingene er sjove, men også for at være venlig overfor de mennesker som jeg snakker med hver dag, og som har brug for, at jeg er positiv og smilende, når jeg er her i mit fitnessstudie.

Anita Christensen

Bliver du let stresset? Nej, det vil jeg sådan set ikke sige, at jeg gør. Det har nok noget at gøre med, at jeg altid har været utrolig aktiv og jeg altid har haft gang i mange ting på én gang og har skullet overskue mange ting på én gang. Så jeg bliver ikke sådan decideret let stresset. Hvis jeg har en periode, hvor jeg til gengæld er meget træt og ikke føler, at jeg får den søvn, som jeg har behov for, så kan jeg godt blive hurtigere stresset. Men så har det også noget at gøre med, at jeg mangler et eller andet. Om det er fordi, at min krop mangler vitaminer og mineraler eller om det er, fordi det måske er noget i familien, der trykker, det kan også gøre mig ekstra stresset. Men normalt er jeg ikke ret let at stresses.

Vil du beskrive dig selv som en stærk kvinde fysisk og psykisk?

Ja, det vil jeg. Men jeg vil også beskrive mig selv som en blød kvinde, for man har jo selvfølgelig begge sider, men i situationer, hvor man skal være stærk, så er man stærk og i situationer, hvor man skal være blød, så er man blød. Fysisk tror jeg ikke, at der er nogen ting, der kan overgå mig. Jeg føler, at jeg er i stand til at gøre alt, uanset hvad det måtte være jeg bliver sat i gang med. Jeg kan simpelthen presse min krop til det ypperste. Fysisk tror jeg ikke, at der er nogen, der kan besejre mig. Psykisk derimod kan det godt til tider være hårdt, for der er et kæmpe stort pres eksempelvis op til titelkampe og alt, hvad der boksas af vigtige kampe herhjemme og i udlandet. Der er utrolig megen fokus fra aviser, blade og tv, træning, diæter og alt, hvad vi nu skal igennem op til de her kampe. Der kan det være et hårdt pres. Der bliver fældet en tåre ind i mellem, hvor presset simpelthen bliver for stort. Men det har jo ikke noget at gøre med, at man er svag. Det har bare noget at gøre med, at man rent faktisk har et hjerte, uanset hvilken person man er. Så det ser jeg ikke som en svaghed.

BRYD MED GAMLE VANER OG NÅ DIT MÅL

*”Hvis du gør som du altid har gjort,
så vil du få det, du altid har fået”.*

Pointen er, at du måske ikke har opdaget, at den hest du rider på aldrig vil føre dig i mål. Du skal bryde med gamle vaner, få nye input og måske gå utraditionelle veje. Det er ofte nødvendigt at gå ad små, snørklede veje, inden du når til destinationen. Det er uundgåeligt at lave fejl. De vil gøre dig stærkere i troen på, hvad det egentlig er du vil. Omvendt kan god sparring forhindre et hav af fejl. Der er ingen grund til at opfinde den dybe tallerken, hvis den allerede er opfundet.


*”Det lader faktisk til, at den anden halvdel af
et menneskes liv ikke består af andet end de vaner,
man har samlet sig under den første halvdel”.*

- Fjodor Dostojevskij -

Gør op med dig selv, hvorfor du befinder dig i et liv, hvor du endnu ikke har realiseret dine drømme. Hvad forhindrer dig? Identifier dine hindringer. Ydermere skal du finde din egen indre motivation. Hvad driver dig? Er det ønsket eller muligheden for at opnå nogle ting eller er det forsøget på at undgå problemer i dit liv, der driver dig til at leve det liv, som du har nu uden drømme. Vil du undgå eller opnå? Det er dit valg. Man har et standpunkt indtil man tager et nyt.

Du kan grundet trygheden i det, du allerede kender, uanset om det er godt eller skidt, have vaner og rutiner, der er yderst uhensigtsmæssige for din videre udvikling. Du er muligvis ikke engang bevidst om det. 80-90% af tiden bruger du hjernen ubevidst. Kun 10-20% af hjernen bruger du altså bevidst og tænker aktivt over, hvad du foretager dig. Resten kører på rutinen eller gamle vaner. Det er dog vigtigt at have vaner, da du sparer en masse energi på at skulle tage stilling til de mest simple ting, og derved får du mere fra hånden, når noget kører på rutinen. Uanset hvad er det nødvendigt at bryde med gamle vaner for at nå din drøm, i det mindste nogle af dem. De har indtil nu ikke ført dig et skridt nærmere din drøm og vil sandsynligvis heller ikke gøre det. Ofte kan vi leve i en

illusion. Vi kan fornægte de ting, der bogstaveligt talt hindrer os i at realisere vores drøm, fordi det er blevet vane og rutine og dermed bekvemt. Dermed er det ikke sikkert, at det stemmer overens med vores inderste ønsker eller den person, vi ønsker at være. De omstændigheder vi befinder os i og selv har været medvirkende til at skabe kan være den største hindring. Husk på at vores hjerne elsker rutiner. Skab nye rutiner der inkluderer din drøm, og du vil have lettere ved at realisere den. Vær opmærksom på at dine omgivelser kan vise dig modstand mod den udvikling, som du befinder dig i. Det er som oftest et tegn på deres egen usikkerhed over for det nye og ukendte. Det kan også for dem være en ubehagelig øjenåbner for en udvikling, de ikke selv tør gå i gang med. Forvent modstand men stå fast. Ikke andre end dig kan mærke, hvor vigtig din trivsel og din drøm er for dig.

A woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and white pants, is sitting cross-legged on a light-colored wooden floor. She is in a meditative pose with her hands resting on her knees. In the foreground, the hands of another person, also wearing a white robe, are visible, resting on a wooden mat. The background is a plain, light-colored wall. The overall atmosphere is calm and serene.

*”Det er vigtigt, at du
kan se din drøm for dig
ellers bliver det sværere
at realisere den”.*

VISUALISERING BRINGER DIG NÆRMERE DIT MÅL

I højre side af hjernen fungerer den del af det autonome nervesystem, der kaldes det parasympatiske nervesystem. Her opretholdes orden på alle vores systemer som fx immunsystem, lymfesystem, hormonsystem, reproduktionssystem m.m. Det er også i højre side af vores hjerne, at vores følelser og vores mulighed for at danne billeder finder sted. Det er her, at vi kan forestille os, hvordan det vil være at realisere vores drøm. Ved at opøve gode visualiseringsteknikker, hvor vi ser indre billeder eller film af, hvordan vi for eksempel opnår vores drøm, vil vi være medvirkende til at styre processer, som normalt ligger udenfor vores normale kontrol. Her skal vi gøre brug af hele vores bevidsthed for at danne nye rutiner og velkendte billeder, som vores hjerne gerne vil vende tilbage til. Hvis vi samtidig gør brug af flere af vores sanser som lugtesansen, følesansen m.m., vil effekten øges. Meditation kan også være en fordel for at opnå større bevidsthed, indre balance og større fokus på din drøm.

Vores mentale tilstand kan styre vores vilje. Viljekraft giver os næsten uanede mængder af muligheder og ressourcer. Men for at styre vores vilje skal vi virkelig tro på det. Vi kommer ikke i mål med halvhjertede forsøg. Jo flere sanser vi gør brug af, når vi forestiller os, at drømmen bliver til virkelighed, jo mere forbereder vi hjernen til den situation, og det vil derfor ikke virke skræmmende og nyt. Forbered din hjerne gang på gang. Forestil dig rent mentalt, hvordan det vil føles, når drømmen bliver til virkelighed, hvordan du er klædt, hvilke folk der omgiver dig, lugt den friske brise af vinden. Jo større indlevelse du bruger, og jo flere sanser du bruger, des bedre er du forberedt rent psykisk. Det skal være rutine for din hjerne. Derved vil hjernen gerne selv vende tilbage til begivenheden, som du visualiserer. Husk på at hjernen foretrækker rutine, og at størstedelen af dine tanker er gentagelser af, hvad du tænkte dagen før.

Om det er planlægning af dit liv, arbejdsopgaver, sportspræstationer eller lignende, vil visualisering gøre det lettere for dig at nå dine mål. Især indenfor idrættens verden gøres der brug af visualiseringsteknikker for bedre resultater. Hvis du skal kunne visualisere optimalt, er det vigtigt, at du ikke har en masse andre løse ender og uorganiserede tanker.

De skaber forstyrrelser og hæmmer din koncentration. Har du allerede store eksistentielle ændringer på programmet, kan det være en god idé at vente til du har lidt mere stabile forhold, der giver dig større ro rent mentalt. For at visualisere og virkelig fokusere al din energi på at realisere din drøm, er det vigtigt ikke at have for mange jern i ilden. Hver ting til sin tid.

Anita Christensen

Hvordan er du selv kommet nærmere dine mål og drømme?

Det er klart, at det selvfølgelig kræver rigtig meget planlægning, folk omkring dig, arbejde og alt, hvad du beskæftiger dig med. Det kræver selvfølgelig også med hensyn til boksningen, at du har en god træner, som kan motivere dig, som tror på dig, og som er med hele vejen, uanset hvordan det går. Det er selvfølgelig også vigtigt, at du tror på dig selv hele vejen igennem, så du ikke på noget tidspunkt mister fokus på målet, uanset hvor tåget, der bliver omkring det. Man siger, at hvis man ikke kan se målet, så kan man ikke nå det. Det giver jeg folk fuldstændig ret i. Derfor er det meget vigtigt i dagligdagen, selv om der kommer mange forhindringer hen ad vejen, at du stadigvæk har målet i sigte.

Tror du, at det at kunne visualisere, altså at kunne se dit mål for dig, er medvirkende til lettere at kunne nå dit mål?

Jeg er nu engang indstillet sådan, at hvis ikke jeg kan se mit mål, så kan jeg heller ikke nå det. Det er den tro, som jeg har omkring de ting. Jeg gør brug af at visualisere for at nå mine mål. Hver eneste dag hvis jeg skal boksetræne, så ser jeg altid min modstander for mig. Det er altid hende, jeg kæmper mod til træning. Det er altid hende, jeg kæmper mod de sidste kilometer, der er hårde, når jeg er ude at løbe. Så for mit vedkommende er jeg nok meget visualiserende.

PRIORITERING AF ENERGI HJÆLPER DRØMMEN PÅ VEJ

Det er normalt for de fleste mennesker at forholde sig til penge. Har jeg penge nok til dagen og vejen? Er der for lidt penge i slutningen af måneden? Skal jeg ud at låne, fordi jeg har brugt flere penge end jeg har? Denne form for overvejelse er nødvendig for vores fortsatte overlevelse. Men tænker du egentlig over, om du prioriterer din energi på en hensigtsmæssig måde? Hvis du har for lidt energi til de daglige gøremål, vil du næppe have energi til at planlægge og realisere din drøm.

Tænk på dig selv som en bank og din energi som penge. Hvis du hver morgen står op og får 100,- kr. (100 point energi), som skal holde til resten af dagen, så er det ligesom med virkelige penge ikke ligegyldigt, hvordan du bruger dem. Du kan selv vælge, hvordan du investerer dine penge (din energi). Det er faktisk planlægning, ligesom du normalt gør med din økonomi. Hvis du investerer dårligt, bruger for mange penge (energi) eller bare går og smider dem væk på tilfældige unødvendige ting eller gøremål, så er det måske dig selv, som det går ud over (måske også din familie, venner, kolleger m.m.).

Investér for at få dækket dine behov, men næstekærlighed lønner sig også. Hav ikke en skjult dagsorden med alt. Ja, den ene tjeneste er somme tider den anden værd, men rigtige venskaber og gode sociale relationer er ikke baseret på "noget for noget". Det, du giver ud til andre, det være sig et smil, penge eller hjælp af den ene eller anden art, kommer ofte tifold tilbage.

Andre påvirker konstant dit energiniveau. Er du træt og bliver mødt med kritik, hvor berettiget eller uberettiget den end måtte være, så bliver du pludselig endnu mere energiforladt. Bliver du i stedet mødt med et venligt klap på skulderen eller et forstående smil fra en du holder af, kan det ofte give dig et skud energi til at klare de sidste opgaver. Sådan udveksler vi konstant energi med vores omgivelser og ofte ganske ubemærket.

At dvæle i fortiden kræver meget energi. Men det kræver også stor energi konstant at leve i fremtiden. Nogle mennesker kommer ikke gennem barndommen uden knubs. Hvordan vores barndom forløb sætter

stort præg på vores måde at leve og opfatte tingene på som voksne. Nogle mennesker har noget med "i bagagen", dvs. fra fortiden, der kan hæmme deres nuværende energiniveau. Hvor traumatisk eller sindsoprivende det end måtte være, vil det, selv om det undertrykkes, påvirke vores fysik, da vores underbevidsthed lagrer sådanne begivenheder som værende vigtige for vores videre overlevelse. For at vi skal undgå lignende situationer igen. Selv om vi fortrænger visse ting fra fortiden, vil de stadig kunne påvirke vores energi, vores helbred og dermed vores mulighed for at realisere vores drømme.

Få "ryddet op" i gamle minder, der kan tære på din energi. Tal det igenem med en ven eller konfronter involverede personer fra din fortid. Tilgiv eller søg forståelse for det skete, så du kan komme videre. At bære nag gavner ikke dit energiniveau. Det er stressende og danner grobund for sygdom i din krop. At dvæle ved fortiden er medvirkende til at danne underskud af energi. Tankens kraft er stærkt undervurderet.

Omvendt, hvis du konstant bruger din energi på at stresse over det, du skal i fremtiden, kan du også komme i energiunderskud. Mandag skal du lige huske et møde i... Og tirsdag skal du lige huske, at bilen skal til reparation. Det kræver meget energi. Brug en notesbog og minimer den energi du skal bruge på at huske... Invester så megen energi som muligt i nutiden. Vær til stede. Oplev dit liv i stedet for at løbe for at nå en masse ud i fremtiden. Men hvis du har gjort op med dig selv, at du har en drøm, der skal virkeliggøres og manifesteres i det liv, du lever, så prioriter din energi. Det kan være nødvendigt at prioritere al din energi i en periode for at kunne planlægge og realisere din drøm. Fokuser din energi på din drøm.

"Jo mere energi du investerer i fortiden og fremtiden, jo mindre energi har du til "lige nu og her".

Nogle opgaver eller personer både giver og tager energi. Det er vigtigt at overveje, hvordan du fordeler din energi. Nogle dage kan selvfølgelig være mere energikrævende end andre, men som udgangspunkt skal der gerne være tilstrækkeligt med energi til de daglige gøremål, ellers må du sortere eller hente energi andre steder fra.

Eksempel på energitjek:

Giver mig energi:

Kærligt morgenkram af min kæreste (+10)

Næringsrig morgenmad (+15)

At cykle på arbejde (+15)

Styr på tid og opgaver med planlægning (+10)

5 min. afstresning i formiddagspausen (+5)

Glade kolleger på jobbet (+10)

Giver mig selv 15 min. powernap i frokostpausen (+15)

Legetid med børnene (+25)

Motion (+15)

Hyggesnak i telefon med god ven (+15)

Afslappende karbad (+15)

Hjælpe veninde gennem kærestesorg (+5)

Etc.

Tager min energi:

Madpakker der skal smøres (-15)

Hunden skal luftes (-10)

Ungerne skal i tøjet, og tasker skal pakkes (-15)

Stressende trafik (-10)

Dårlige kantineforhold og dårlig mad (-10)

Sur og respektløs chef (-15)

Hente unger og fragte dem til sport (-5)

Rydde legetøj/tøj op, støvsuge, opvask (-25)

Lektier med ungerne (-5)

Betale regninger og fjerne hundelorte (-15)

Ordne vasketøj (-10)

Hjælpe veninde gennem kærestesorg (-15)

Konklusion og evaluering: *Smør madpakker om aftenen i stedet, det stresser mindre. Bed kæresten lufte hunden hver anden morgen. Læg tøjet frem til ungerne aftenen før, så de selv kan tage tøj på. Pak taskerne aftenen før. Find alternativ cykelrute, der ikke stresser fra morgenstunden. Næste gang du ser chefen så tænk, at han nok havde en ulykkelig barndom og find hans bedste kvaliteter ellers overvej at skifte job, da ikke alle chefer tænder på at nedgøre deres ansatte. Bed kæresten hente ungerne fra sport. Dermed kan du nå at handle og lave mad og smøre madpakker i mellemtiden. Lær ungerne at rydde op efter dem selv. Giv lommepenge for hjælp med opvasken og lad kæresten gøre det hver anden dag. Selvfølgelig skal du hjælpe din veninde, selv om det er krævende, men at hjælpe andre gør dig også glad.*

Lav dit eget energitjek i stil med det ovenstående. Du kan altid tilføje eller fjerne, hvis du kommer i tanke om mere eller synes, at du har tillagt en

bestemt begivenhed i løbet af din dag for meget dræn af din energi. Det kan sagtens variere fra dag til dag. Din chef kan være mere krævende den ene dag, din kæreste eller dig selv mere besværlig at forliges med etc. Alt er relativt, og ikke to dage er ens. Hvis de er, så er det i hvert fald på høje tid at komme i gang med at realisere dine drømme. Find inspiration, ting der tager pusten fra dig, giver dig sommerfugle i maven eller glæde så du er ved at eksplodere. Du sætter dagsordenen i dit liv.

Prøv at justere og evaluere på dine plusser og minusser. Nogle ting kan du gøre mindre energikrævende, nogle ting er nødvendige onder, mens andre ting fylder dig med energi. Ryd op og put ind så du kan få regnskabet til at gå op, uden at du overforbruger af din energi. Det er vigtigt, at du selv bliver fyldt op, og det er ikke kun motion og sund mad, der er nødvendige for at få energi. God personlig kontakt er vigtigt, for at vi kan få dækket mere basale behov.

”Hvis du konstant overforbruger din energi uden at få noget igen, går du fallit”.

Anita Christensen

Er du god til at planlægge og prioritere din energi? Har du for lidt i løbet af dagen, tilstrækkeligt eller ligefrem overskud til at give til andre? Uanset om jeg har for lidt energi eller for meget energi, så har jeg altid overskud til at give til andre. Så koster det bare på min egen regning, når jeg kommer hjem. Sådan er jeg nu engang sat sammen. Jeg kan selvfølgelig i perioder have det sådan, at der er noget jeg føler, at jeg mangler igennem kosten eller rent psykisk. Så har jeg ikke den samme energi, som jeg plejer, men det vil der ikke være andre, der kan se på mig. Det vil jeg simpelthen skjule i mit indre, så udadtil vil jeg stadig virke som om, at jeg er fyldt med energi.

Oplever du at nogle mennesker giver dig energi og andre nærmest dræner dig for energi? Ja, det tænker jeg over til dagligt, for jeg oplever utroligt mange mennesker i forbindelse med mit arbejde, som dræner meget energi og på en måde æder ens overskud og gerne vil hive alt ud af én uden rent faktisk at give noget tilbage. Det er rigtig hårdt, og det er mennesker, som man ikke ønsker at være omkring ret lang tid ad gangen. Det kan gøre mig negativ og i dårligt humør. Jeg hader rent faktisk at være sammen med folk, der hiver energi ud af kroppen på én.

HVORDAN SØVN HAR BETYDNING FOR DIT HELBRED OG DINE DRØMME

At være frisk og udhvilet har stor indflydelse på din mentale tilstand og dermed dit syn på livet. Hvis du har fået tilstrækkelig med søvn, vil du have mere overskud til at føre din drøm ud i livet. Du vil ikke alene få et større overskud men i høj grad også et større overblik. Du vil have lettere ved at planlægge og udføre de opgaver, der følger med for at kunne realisere din drøm, og du vil være bedre til at træffe de rigtige beslutninger på de rigtige tidspunkter.

Når vi sover, er kroppen ikke blot passiv og inaktiv. Der foregår en lang række fysiologiske og kemiske processer, der bevirker at vi rent fysisk og psykisk reparerer og bearbejder det, kroppen har været udsat for i løbet af dagen. Vi er, uanset religion, etnisk oprindelse, social status og køn, udstyret med et slags sovehormon kaldet melatonin. Dette hormonlignende stof udløser reparation på bestemte tider af døgnet, udløst af forskellige faktorer som stress, lys og indholdet i vores ernæring. Dette vidunder-reparationsmiddel kan vi komme i underskud af, hvis vi forbruger af det på de forkerte tidspunkter i døgnet. Hvis vi sover en del i dagtimerne, hvor melatonin kan udløses men ikke reparerer i samme grad, fordi sollys og andre stressfaktorer spiller ind, har kroppen ikke optimale betingelser for reparation om natten, fordi vi har forbrugt af vores kvote. Om natten, hvor kroppen normalt har mørke og fysisk og psykisk stressfrie omgivelser, kan melatoninen udføre sine opgaver i kroppen optimalt.

Der er ingen tvivl om, at kroppen finder de mest optimale reparationsmuligheder i mørke og stressfrie natteimer. Dette giver sig til kende hos mennesker, der i længerevarende perioder er frarøvet deres søvn eller tvunget til at sove i dagtimerne. Der kan opstå gener som forhøjet blodtryk eller andre helbredsmæssige følger af et u hensigtsmæssigt søvnmønster. Kroppen følger solens og månens rytmer med hensyn til lys og mørke. Vores krop vil automatisk forsøge at dæmme op for vores reparationshormon melatonin, når mørket sænker sig, og vi stresser mindre. Dette bliver imidlertid ofte forstyrret af det kunstige lys, mange mennesker omgiver sig med. Lys er med til at holde kroppen i en større

eller mindre tilstand af stress eller beredskab og hæmmer derved kroppens mulighed for at bruge hormonet melatonin.

Derfor er det så vigtigt at følge døgnrytmen med hensyn til lys og mørke for at optimere de reparationsmekanismer, som din krop fra naturens side er udstyret med. Desuden virker melatonin som en antioxidant og er dermed af afgørende indflydelse på blandt andet dit immunforsvar og din evne til at bekæmpe infektioner og frie radikaler (skadelige kemiske reaktioner, der sker ved naturlig iltning i kroppen), som er sygdomsfremmende for kroppen.

Unge mennesker har generelt et højere indhold af melatonin i kroppen end ældre mennesker. Det skyldes først og fremmest cellernes aldring samt at den vej, som signalerne skal passere mellem cellerne, kan være beskadiget. Når kommunikationen cellerne imellem fungerer dårligt, fungerer vores krop dårligt. Stress sætter i høj grad en dæmper på frigivelsen af melatonin og er derfor medvirkende til forfald både fysisk og psykisk.

Vores melatoninproduktion styres fra koglekirtlen i hjernen. Det er i forsøg med mus påvist at unge mus, der fik indopereret koglekirtler fra gamle mus ældedes hurtigere og døde relativt unge, hvorimod ældre mus, der fik indopereret koglekirtler fra unge mus, blev mere ungdommelige og levede 50% længere end den normale levetid for mus. Etikken af dyreforsøg kan altid diskuteres, men der er ingen tvivl om, at melatonin i den grad sætter dagsordenen for ikke alene aldringshastighed men også ydeevne.

Vi har på undersiden af hjernen en kirtel kaldet pinealkirtlen, der gennem sin døgnrytme påvirkes af lys og mørke. Du kan i det daglige sørge for at minimere stressende faktorer samt sove på de rette tidspunkter i 8 sammenhængede timer (gerne fra kl. 22.00-06.00), da vores krop følger en cyklus, der er nøje forbundet med den naturlige påvirkning, vi får fra solens lys. Du kan med fordel gå lidt senere i seng i sommerhalvåret og lidt tidligere i vinterhalvåret for at få optimal udnyttelse af dit melatonin. Når solen er væk er vores reparationsmuligheder størst. Desværre omgiver vi os i de sene aftentimer og nattetimer ofte med al for megen kun-

stig lys, der har u hensigtsmæssig indvirkning på vores helbred. Vores øjne opfanger lys og mørke og sender det videre til epifysen, der starter vores produktion af melatonin. Men lad dig ikke narre til at tro, at det er tilstrækkeligt at dække øjnene til, hvis du sover i dagtimerne. Kroppen er udstyret med lysfølsomme proteiner, der registrerer lys, og derfor kan melatoninproduktionen ikke snydes i gang. Vores krop er langt mere intelligent, end de fleste mennesker lige går og regner med.

Det er også vores pinealkirtel, der er medvirkende til, at vi kan omdanne den vigtige aminosyre tryptofan, som vi ikke selv kan producere, til serotonin (der er vores dagshormon), som så igen bliver til melatonin (vores nattehormon). Tryptofan → Serotonin → Melatonin.

Skal du selv gøre noget for at optimere din melatoninproduktion, så kan du med fordel spise disse fødevarer, der optimerer dit tryptofanniveau; kyllingelever, kylling, kalkun, mandler og peanuts. For at øge dit melatoninindhold kan du ligeledes med fordel spise følgende; tomater, bananer, brune ris, havre og ingefær. Dog er dannelsen af øget produktion af melatonin afhængig af, om du har tilstrækkelige mængder B-vitamin i kroppen. Disse vitaminer er medvirkende til, at tryptofan kan omdannes til melatonin. Der er ikke desto mindre en stor tendens til B-vitaminmangel i vestlig civilisation. Denne mangel skyldes i høj grad mediernes og medicinalindustriens skræmmekampagner mod kød og kolesterol. Kød indeholder store mængder gavnlige næringsstoffer, blandt andet B-vitaminer, som har et væld af helbedsfremmende virkninger på kroppen. Du kan endvidere fremme melatoninproduktionen med et dagligt stykke mørkt chokolade. Du kan med fordel spise 12-20 gram med et mindste kakaoindhold på 70%. Det er desuden gavnligt for både kolesterol og hjerte-kar sygdom grundet det høje indhold af flavonoider og antioxidanter. Du skal dog ikke indtage det lige inden sengetid, da det kan virke forstyrrende på din søvn.

Melatonin er også vigtig for os rent mentalt, forstået på den måde, at den har stor indflydelse på vores REM-søvn (Rapid-Eye-Movement), hvor vi om natten får behandlet positive som negative følelser, vi har haft i løbet af dagen. Ved længere tids mangel på denne dybe søvn vil symptomer som stress, manglende koncentrationsevne og irritabilitet komme til ud-

tryk. Uheldige faktorer på vejen mod at realisere din drøm. Når du har fået en god nats søvn, vil du også have lettere ved at træffe de rigtige beslutninger på de rigtige tidspunkter.

Mange skønheds- og sundhedsfaglige personer har i årevis kendt til melatoninens vidunderlige og antialdrende virkning. I nogle lande kan du i håndkøb få melatonin på apoteket. Men da det er et hormonlignende stof, vi har med at gøre, er det ikke tilrådeligt at eksperimentere med det selv. Det er ikke alene mængden af melatonin i kroppen, men også tidspunktet det frigives på, der er af afgørende betydning. Hormoner styrer mange livsvigtige processer i kroppen og har stor indflydelse på især det psykiske område. Derfor er det mest sikre at følge den naturlige døgnrytme og ellers optimere på de områder, hvor du selv kan uden at forstyrre kroppens egne naturlige processer. Melatonin er ligeledes med til at beskytte vores DNA, der er vores arvemasse, der er af stor betydning for de kommende generationer. Melatonin hjælper alle systemer i vores krop med at kommunikere hensigtsmæssigt med hinanden.

Alt for meget påvirkning fra elektriske apparater som mobiltelefoner, fjernsyn, computere og husholdningsapparater er også at foretrække udenfor rækkevidde, når du sover. Disse omend lavfrekvente svingninger kan have stor indflydelse på produktionen af melatonin. Så sørg for ikke alene et mørkt og stressfrit soveværelse, men også et værelse fri for alt for meget elektricitet.

Store mængder melatonin alene kan ikke sikre dig et langt og sygdomsfrit liv med muligheder for store armbevægelser og realisering af dine drømme. Det er stadig af afgørende betydning, at du får rørt dig og har en forholdsvis sund livsstil. Der er dog ingen tvivl om, at nutidens levevis kan gøre selv den mest ihærdige og positivt indstillede person træt i ny og næ. Bliver du træt i løbet af dagen, så snup hellere en power- nap på maksimum 15 minutter, da du så ikke bruger af din melatoninproduktion. Du vil føle dig ligeså frisk, som hvis du har sovet længere tid.

Er du i nattearbejde, så stress ikke over det. Du har måske valgt det for en periode af dit liv. Du må optimere på andre områder i dit liv. Du har valgt dette job af en årsag, og måske vil det i længden give dig mere triv-

sel end et job i dagtimerne. Trivsel er grundpillen for at kunne realisere din drøm. Af og til må man hakke en hæl og klippe en tå. Det vil i sidste instans altid være op til dig, hvordan du foretrækker at leve dit liv, og hvad der fungerer bedst for dig.


Anita Christensen

Er du god til at få din søvn? Ja, det er jeg. Det er jeg rigtig god til. Jeg skal minimum have 7 timers søvn for at være udhvilet til dagen efter. Det er nødvendigt med den lange arbejdsdag, jeg har og med hensyn til træning. Hvis jeg skal tidligt op kl. 05.30 om morgenen, så kan jeg sagtens gå i seng klokken ni om aftenen, det har jeg ingen problemer med. Så kan folk synes, at jeg er tørvejrilleragtig, men det er deres problem.

Kan du se på dig selv rent fysisk, hud eller udtryk i øjnene, hvis du har haft perioder, hvor du af forskellige årsager ikke har fået din skønhedssøvn? Det kan man se på mig med det samme. Jeg får sorte rande under øjnene og er utrolig uoplagt. Jeg synes heller ikke rent mentalt, at jeg kan være med på det niveau, som jeg plejer. Så det giver stort udtryk på min krop i hvert fald, hvis jeg ikke får de timer, som jeg føler, at jeg har behov for. Jeg bliver også utrolig ufokuseret og har svært ved at koncentrere mig om de ting, som jeg beskæftiger mig med.

Kan du mærke rent fysisk, hvor stor indflydelse manglende søvn har på dig? Rent fysisk bliver det utroligt hårdt den pågældende dag at skulle træne to gange om dagen og skulle holde sig oppe 100%, hvis jeg ikke har fået den søvn, som jeg skal have. Der er mit præstationsniveau nok nede på 70% i forhold til, hvis jeg normalt ligger på 100%. Så det dur slet ikke for mit vedkommende.

Tænker du over, at din krop reparerer sig selv, når du sover? Nej, det har jeg faktisk aldrig skænket en tanke. Det kan næsten også føles urealistisk, at den gør, fordi man har så mange tanker og drømme gennem natten, at man næsten ikke føler, at man får sovet igennem. At man næsten ikke føler, at kroppen har haft en form for hvile. Det kan jo være fordi, du har for mange ting at se til eller bare tænker lidt for meget over tingene lidt for tit.

A close-up photograph of a person's hand and forearm lifting a shiny, metallic dumbbell. The dumbbell has a cylindrical weight with horizontal ridges and a handle. The bottom of the weight is visible, showing the text "10KG". The background is a blurred gym setting with other people and equipment. The lighting is bright and natural, highlighting the metallic sheen of the dumbbell and the skin of the hand.

"Ved at optimere din styrke fysisk som psykisk vil du lettere kunne realisere din drøm".

MOTION GIVER MERE ENERGI TIL DIN DRØM


Motion har en lang række sundhedsfremmende virkninger på din krop både fysisk og psykisk. Regelmæssig motion har vist sig at gøre forsøgspersoner langt mindre modtagelige overfor stress. Du klarer dig altså nemmere igennem stressede situationer, der kan være ødelæggende for din drøm, hvis du motionerer. Motion er med til at frigøre affaldsstoffer, giftstoffer og stresshormoner fra din krop. Dermed kommer din krop og din psyke i bedre balance og du vil få større overskud til realisering af nye og spændende gøremål.

Der er ingen tvivl om, at et godt grin kan bringe dig nærmere din drøm. Det er forløsende og sætter gang i en masse gode processer i din krop. Latter og smil udløser kroppens egen lykkehormon, som hedder endorfiner. Det samme er tilfældet med motion, hvis du motionerer i mere end 20 minutter ad gangen, frigives betaendorfiner. Du vil derved mærke et øget velvære i kroppen rent psykisk og fysisk. Vær dog opmærksom på, at hvis du motionerer mere end 45 min. vil du nedbryde for meget muskelvæv i forhold til, hvad kroppen efterfølgende genopbygger. Hvis du træner mere end 45 min. om dagen, vil det derfor være en fordel at træne ad flere omgange. Men husk at tilpasse din motion efter, hvor stresset du er. Ligesom med alt andet, så nytter det ikke noget, hvis du stresser over det. Ved stress i forbindelse med for eksempel for hurtige øvelser eller for mange øvelser eller u hensigtsmæssig valg af motionsform, så ryger du fra højre hjernehalvdel til venstre, hvor stress sætter din forbrænding og muskelopbygning i stå.

Det er sundt at motionere, da det sætter gang i en masse gode processer i kroppen. Du er med til at bringe en af kroppens vigtige byggesten med rundt i blodet, nemlig ilt. Ud over at øge blodcirkulationen virker motion også basedannende. Det er ligeledes med til at styrke dit immunforsvar.

Det er sundt at motionere, men der skal også være dage, hvor du giver kroppen ro til genopbygning. Motion er stress for kroppen. Når du motionerer, nedbryder du dit muskelvæv. Det er på dage, hvor du ikke dyrker motion, at din krop får lov til at restituere og genopbygge muskelvæv.

Funktionen af muskler, led, knogler og sener hænger nøje sammen og udgør tilsammen det, der kaldes bevægeapparatet. Ved god brug og vedligeholdelse af bevægeapparatet og din balanceevne kan du forblive sund, stærk og ikke mindst mobil måske resten af livet. Efterhånden som du bliver ældre, vil du måske have en tendens til at røre dig mindre – dette resulterer i et ringere bevægeapparat og derved en ringere balanceevne. Dette er en af de største årsager til at mange ældre mennesker ofte falder og slår sig. Hvis du vedligeholder dit bevægeapparat med regelmæssig motion, foretager du en god investering i dit helbred på lang sigt. Du skal ikke stille dig selv ringere ved at minimere din mobilitet som ældre. Du har muligvis drømme du skal forfølge og realisere resten af dit liv.

A woman with dark hair tied back is running towards the camera on a dirt path. She is wearing a black zip-up jacket and black athletic pants with white stripes on the sides. Her hair is blowing in the wind. The background shows a grassy field and several trees, some with bare branches, under an overcast sky. A large tree trunk is visible on the right side of the frame.

”Det er fantastisk, hvordan kroppen har det, når man har dyrket motion”.

- Anita Christensen -

Dyrker du regelmæssig motion og varierer du din motionsform?

Ja, jeg dyrker regelmæssig motion og jeg varierer min motionsform. Det gør jeg udelukkende fordi, at kroppen ikke skal vænne sig til det samme og det samme. Hvis den vænner sig til det, så vænner den sig til at holde sig på det niveau. Du skal passe på med ikke bare at lave gentagelsesøvelser, da det ikke giver nogen fremgang. Specielt ikke hvis du skal køre hårdt på fysisk og psykisk, så er du nødt til at presse kroppen i forskellige situationer, og derfor så varierer du simpelthen motionsformen.

Har du tænkt over at kredsløbstræning giver mulighed for en kvikkere hjerne, når du bliver ældre, da det optimerer blodgennemstrømning og ilt til hjernen?

Nej, det er ikke noget jeg tænker over, men det er noget jeg udmærket godt ved, at det gør. Jeg prøver selvfølgelig at forklare de folk, der træner hernede i mit center, hvordan tingene hænger sammen, og at det er sundt for dem med mange forskellige træningsformer for at holde kroppen ved lige, for at de kan ældes langsommere.

Kan du mærke kroppens eget "lykkehormon", endorfinerne, i form af øget velvære og bedre humør, når du har dyrket motion?

Ja, det er helt sikkert, at jeg kan mærke det. Det er fantastisk, hvordan kroppen sådan har det, når man har dyrket motion. Du kan have en lang periode, hvor du måske har ferie og ikke lige har motioneret, så bliver du luddoven. Det er som om, at kroppen bare sænker sit niveau til halvdelen af, hvad den plejer at kunne præstere, når du dyrker motion. Så endorfinerne har stor betydning i mit liv, for at jeg har det rigtigt godt og er glad. De har betydning for, at jeg nu engang har så meget energi, som jeg har og har brug for.

Er du opmærksom på at få ekstra mineraler og næringsstoffer ind med kosten for at opveje det, du sveder ud under motionen?

Jeg er opmærksom på mineraler, men næringsstoffer nej, det er jeg ikke. Tit så er der mange kulhydrater i forbindelse med de drikke, der har næringsstoffer. Tit så bliver det bare til vand for at kunne tabe sig ned til den vægt, hvor min grænse ligger. Det er jeg nok knap så

Anita Christensen

god til, og jeg ved, hvor stor betydning det har, men det kan jeg ikke sige, at jeg går 100% op i.

Tænker du over om træningen bare er hårdt slid, eller er det dejligt og sjovt og en god måde at få stresshormoner ud af kroppen på? Ja, det er faktisk en god måde at få stresshormonerne ud af kroppen på. Det er utrolig afstressende af få afreageret på fx en sandsæk, når jeg boksetræner. Jeg kan føle mig fuldstændig lettet bagefter, når jeg er færdig med at bokse. Samtidig er det også hårdt slid som professionel. Det er ikke noget du hver evig eneste dag har lyst til, fordi du skal. Hvis du ikke skal tingene, så er det lidt sjovere.

Tænker du af og til på psykens indflydelse på din fysiske form? Jamen, det er klart, at psyken spiller ind. Hvis det er sådan, at du ikke er med psykisk, og du ikke har et ordentligt bagland, så vil du fysisk heller ikke være det sted, som du gerne vil være. Så det hele hænger sammen. Der skal være ro i tilværelsen for at kunne yde det maksimale.

Hvordan forberedte du dig på at nå dine mål både fysisk og psykisk? Ville du bare vinde eller var det bare spændende, at du blev bedre og bedre? Det er jo altid dejligt, at man bliver bedre og bedre. Men det ligger mest dybt i hjertet af én, at man har en vis tro på sig selv. Jeg er sådan en meget stædig person, som bare vil nå mine mål, uanset hvad det koster. Og uanset hvad det koster i livet, så gør jeg altid det, der skal til for at nå de mål, som jeg har sat mig. Og hvordan jeg forberedte mig på det fysisk og psykisk - jamen fysisk er der jo meget hård træning, hvor vi op til kampe træner 2 gange om dagen. Om morgenen så er det løbeture, konditionstræning og styrketræning. Og om eftermiddagen så er det sparring, handsketræning og sandsækketræning, syretræning igen med mange forskellige øvelser. Mange af de perioder, hvor man forbereder sig op til en kamp, er der sådan set ikke meget andet i ens liv end at træne, spise og sove, træne, spise og sove. Der er ikke rigtigt andre ting i ens hoved heller, fordi psykisk går du lidt ind i

Anita Christensen

dig selv og bliver utrolig egoistisk. Og du tænker meget på, hvordan du vil klare de forskellige situationer oppe i ringen, når det sker. Og der kræver det, at man udelukkende koncentrerer sig om det mål, man har. Sådan at dit mål hele tiden er i fokus inde i dit hoved, når du træner, når du løber om morgenen. At du spiser de rigtige ting for at vide at kroppen er 100 % med.

Kan du forstå at nogle mennesker ikke bryder sig om eller ikke kan få det til at passe med hensyn til børn og arbejde at komme til at træne i et center, men hellere vil træne hjemme i stuen?

Ja, det har jeg stor forståelse for. Tiden er bare i dag hverken til det ene eller det andet, med mindre man tager sig tid til det. Jeg synes også til gengæld, at hvis folk har det bedre, og de kan hive sig selv op til det, at de træner hjemme, så er det jo lige så godt som at træne i et center. Det giver jo ikke bedre træning bare fordi, du træner i et center. Du kan få lige så meget ud af det, hvis du træner hjemme, hvis du har gnisten til det, og hvis du virkelig kan presse dig selv.


Bruger du øvelser frit på gulv, eller er det altid i maskiner?

Jeg bruger faktisk øvelser frit på gulv, og det er der en meget god grund til. Det er jo meget stabiliseringsøvelser, du laver på gulv, på pilates bold fx eller på måtter. Det er godt for hele kroppens statur at være i gang på én gang i stedet for udelukkende at sidde på en maskine og træne én muskelgruppe. Så stabiliseringsøvelser er for mit vedkommende rigtig godt, også hvis folk har skader eller dårlig ryg, lænd og andre lidelser, som mange har problemer med i dag. Så jeg kan kraftigt anbefale folk at lave mange frie øvelser på gulv. Det kan være lige så hårdt som at arbejde i maskinerne at skulle løfte sig egen vægt.

Hvis du kunne ændre sundheden i verden, hvad ville det så være? Hvis jeg skulle ændre noget, så skulle vi simpelthen gå tilbage til dengang, hvor der ikke fandtes biler, og vi red på hesteryg. Vi skulle tilbage til den tid, hvor det var hen over markerne på den gammeldags facon med hestevogne osv., fordi al den her transport

Anita Christensen

og offentlige transport jo er ren luksus, slet ikke nødvendigt og slet ikke hyggeligt på nogen måde. Det er ikke så realistisk i dag, fordi folk har arbejdspladser langt væk fra hjemmet. Men vi er jo så langt fremme i tiden, hvor alt bare er så hektisk. Der er ingen tid til det, du i virkeligheden lever og ånder for nemlig også fred og ro, tid til at leve og ikke kun at arbejde.

A photograph of a plate of food. On the right side of the plate is a large, roasted duck with a golden-brown, crisscrossed skin. To the left of the duck are several yellow, crescent-shaped dumplings. In the foreground, there is a large portion of bright green broccoli. A sliced tomato and some fresh green herbs are also visible. A glass of dark red wine is partially visible on the left edge of the frame. A knife with a black handle lies on the white plate behind the duck. The plate is set on a wooden table with a red and white striped placemat.

"Hvis du rent ernæringsmæssigt ikke formår at planlægge din kost således at du har energi og overskud til nye tiltag kan din drøm let gå i vasken".

ERNÆRINGENS INDFLYDELSE PÅ DIN DRØM

Du henter en stor del af din energi fra den mad, du dagligt indtager. Her kan du være med til at bestemme de byggesten, der skal føre en sund og rask krop i mål.

”Motion og gulerødder vil ikke sikre dig et langt liv med et godt helbred, hvis du generelt ikke trives”.

- Anja Nielsen –

Du har muligvis tid og økonomi til at virkeliggøre din drøm, men hvis et skrantende helbred kun vil føre dig 80% af vejen, så når du alligevel aldrig helt i mål.

Der er ikke noget at raffle om, økologi er klart at foretrække. Ingen grund til vækstoffremmere, stråforkortere, E-numre, pesticid-rester, genmodificerede organismer etc. Og ja, det er bevist, at økologiske fødevarer er sundere. Hvis du hører om undersøgelser, der viser det modsatte, så er der enten økonomiske interesser eller anden skjult dagsorden bag. Alt er relativt. Men der er ingen tvivl om, at alt med tilsætningsstoffer og E-numre ikke er at foretrække frem for sundt naturligt og ja, let fordæveligt mad. Men tænk lige engang over, at jo længere holdbarhed, der er på din mad, jo kortere holdbarhed får du og omvendt.

Ja, du bliver hvad du spiser, men selv sund kost kan desværre føre dig i den forkerte retning. De forkerte mængder fødevarer sammensat på uhensigtsmæssig måde selv om det er sunde fødevarer, kan gøre stor skade på din fysik. Der er stor fokus på groft brød, grøntsager og fedtfri produkter, men det er ikke ligegyldigt, hvordan du omgås disse fødevarer. Du kan let ende med en forbrænding der er sat helt i stå, og blot gør det sværere og sværere for dig at holde vægten. Du må motionere mere og i det hele taget slide hårdere for ikke at øge din fedtmasse. Selv de sundeste fødevarer vil, hvis de sættes uhensigtsmæssigt sammen og med forkert hyppighed, bidrage med en forringelse af dit helbred. For mange af den ene slags byggesten vil gøre at du får for lidt af en anden slags byggesten. Alle byggesten er nødvendige. Det samme gør sig gældende ved for eksempel vitaminer og mineraler. De er alle nødvendige,

*” De rette byggesten kan
føre dig langt hen ad vejen
mod din drøm”.*



men for meget af et vitamin kan gøre sådan, at vi kommer i underskud af et andet livsvigtigt vitamin. Det er det rette blandingsforhold så at sige, der har den afgørende betydning for dit helbred - ikke kun hvilke fødevarer du spiser.

Du kan læse side op og side ned, bog efter bog, i jagten på den kost, der vil holde dig sund og rask og ikke mindst evigt ung. Svaret er kort og kontant: Du vil aldrig finde en bog med en præcis beskrivelse af den perfekte kost til din krop. Ikke to personer indeholder samme mængde fedt, muskler, vitaminer, mineraler og essentielle fedtstoffer. Din fedtmængde og din muskelmasse har stor indflydelse på din forbrænding. Hvad du har brug for afhænger af din krops nuværende status af især vitaminer og mineraler. Din krop ændres konstant efter livsstil, fysisk og psykisk belastning, humør, væske- og kostindtag m.m. Har du lidt eller meget zink i kroppen? Får du tilstrækkeligt med fedtsyrer? Får du for lidt magnesium, således at du ikke kan optage din kalk? Får du for lidt sollys, så du ikke kan danne D-vitamin? Hvordan er din optagelighed? Kender du alle disse svar?

”Sig mig hvad du spiser og jeg skal sige dig, hvem du er”.
- Brillat-Severin –

Selv de bedst uddannede forskere har svært ved at fastslå den perfekte sammensatte vitamin- og mineralpille. Hvad er nødvendigt, hvilke doser er for lave, hvilke for høje? Det er et stort og kompliceret puslespil. Nogle vitaminer sætter andre vitaminer ud af skak, hvis dosen er for høj. Nogle vitaminer hjælper andre vitaminer med at blive optaget i kroppen. Et er sikkert: De anbefalede daglige doser i Danmark ligger langt under, hvad en gennemsnitsperson har behov for.

Ved mangel af blot ét vitamin i kroppen, vil du dø. Men husk at det er heller ikke anbefalelsesværdigt at overdrive, men tro mig, alle vitaminer og mineraler spiller en essentiel rolle for at have et godt velbefindende, fysisk såvel som psykisk. At du har en tilstrækkelig mængde af de rette byggesten, og især vitaminer og mineraler, har afgørende betydning for din drøm. Skal du indtage dine vitaminer i form af tilskud eller skal det være igennem kosten, det er noget af det vi skal kigge nærmere på i det

følgende. Du vil blive præsenteret for nogle grundregler, der kan føre dig langt i bestræbelserne på at spise dig til et godt helbred og nå din drøm.

Dog er det vigtigt, at du specialtilpasser din kost til dine behov og din livsstil.

Du tænker måske, at du er ved at nå den alder, hvor din krop stille men sikkert begynder at gå i forfald, at du ikke er så elastisk og fri for rynker, som du engang har været. Fortvivl ej. Din krop er under konstant forandring og ikke nødvendigvis det til den dårlige side. Hvis du i en længere periode ikke har behandlet din krop med den respekt, den fortjener, så er der håb forude. Små og store brikker til det puslespil, der hedder din krop, udskiftes konstant, og kun du er medbestemmende til, om din krop får godt eller skidt byggemateriale.

Udskiftning af celler i kroppen sker konstant. Rent teknisk er din krop kun 7 år gammel, da vi ca. hver 7. år har udskiftet alle celler i vores krop med lignende celler. Lignende celler fordi de enten er af samme standard eller i bedre eller værre forfatning end før. Om cellernes udskiftning bliver til det bedre afhænger i allerhøjeste grad af dig. Ikke alene bliver du hvad du spiser, du bliver også, hvad du tænker. Hvis ikke byggestenene rent fysisk er tilstede i form af tilstrækkelig og korrekt ernæring, hvis du konstant stresser eller aldrig dyrker motion, så vil resultatet af den krop du nu besidder ikke være så sund at se på, som hvis kvaliteten rent fysisk og psykisk havde været i top. Desuden vil en negativ tankegang i forhold til egen kropsopfattelse stresser dig, hvilket igen vil bevirke, at kommunikationen mellem dine celler forringes. Du bliver, hvad du spiser, men du bliver også, hvad du tænker. Udskift dine celler til det bedre.

Udskiftning af celler:

- Maveslimhinden fornyes hver 5. dag,
- Huden fornyes hver 5. uge.
- Skelettet fornyes hver 3. måned.
- Alle proteinstoffer fornyes hver 6. måned, og i nogle organer som fx leveren er det endnu oftere.
- 98% af alle kroppens atomer udskiftes i løbet af ét år.

Nu er det op til dig, hvordan de næste 7 år skal forløbe. Skal du være sund både fysisk og psykisk ved at leve en sund livsstil og udfordre dig selv mentalt med selvudvikling som at realisere dine drømme, eller er du tilfreds med status quo?

De fleste mennesker i vores samfund i dag indtager alt for mange kulhydrater. Uanset om det er sunde kulhydrater eller ej, er alt for mange kulhydrater ikke sundt for din organisme. Selv for mange gulerødder vil i sidste ende blive fedende, da vi ved indtag af eksempelvis for mange kulhydrater og manglende indtag af for eksempel tilstrækkelig mængder fedt og protein, vitaminer og mineraler, vil sende kroppen i en tilstand af stress. Som tidligere beskrevet er det ligegyldigt, om vi oplever fysisk eller psykisk stress kroppen skelner ikke. Indtager du ikke korrekte mængder føde i det forhold, der svarer til din krop og med de rette byggesten, vil kroppen automatisk begynde at stresse. Derved sætter du ikke alene din fordøjelse og andre systemer i stå, men også din forbrænding. Derved kan du med selv den sundeste kost på de forkerte tidspunkter, i de forkerte mængder og med en forkert hyppighed danne grobund for mere fedme, end hvad godt er. Det gør dig nemlig lækkersulten, hvilket ikke er en karaktersvagthed, men reaktionen på kemiske processer i din krop.

Ydermere tænker de fleste mennesker ikke altid på at få samtlige byggesten til en god og sund cellestruktur ved samtlige måltider.

De vigtigste byggesten til dine celler (celler som jo er dig og dermed din drøm) er:

Kulhydrater (brød, ris, pasta, kartofler, grøntsager eller frugt)

Protein (kød, fjerkræ, æg, fisk eller skaldyr m.m.)

Fedt (animalsk fedt, fiske- og planteolier, nødder m.m.)

Vitaminer

Mineraler

Vand

Ilt

Hvis du ikke til hvert måltid får næring indeholdende alle 7 elementer (kulhydrater, protein, fedt, vitaminer, mineraler, vand og ilt), har dine cel-

ler ikke optimale muligheder for reproduktion og deling. Dine celler er som enhver anden fabrik afhængig af de rette råvarer. Mangler nogle af råvarerne, bliver det ikke det rigtige produkt, der bliver fremstillet. Det kan være at produktet bliver mere skrøbeligt, nemmere går i stykker eller ligefrem mister den funktion, det skulle have haft.

Ved kulhydraterne skal du være opmærksom på, at sukkerholdige produkter samt riskager og lyse produkter af brød, ris og pasta, dvs. alt hvad der ikke er fuldkorn, er stærkt fedende og medvirkende til dannelse af type II diabetes og forhøjede kolesterolværdier. Desuden vil disse lyse produkter sende dit blodsukker og dermed dit energiniveau på en konstant rutsjetur op og ned, hvilket tapper dig for ressourcer, hæmmer koncentrationen og er med til at besværliggøre det at realisere en drøm.

Vi er fysisk og psykisk skruet således sammen, at vi er ligeså forskellige indeni, som vi er udenpå. Derfor er der ikke to personer, der har de samme ernæringsmæssige behov. Selv den samme persons behov kan variere fra dag til dag alt efter årstid, stressniveau, søvnmangel m.m.

Hvor meget og hvor lidt du har brug for af protein, kulhydrater og fedt bliver for omfattende for denne bog, men som udgangspunkt skal du spise mere protein, jo flere muskler du har. Og mærk dig, selv om du er stærkt overvægtig har du som oftest mange flere muskler, end du tror, da det kræver en del muskler at bære rundt på de overflødige kilo.

Protein er en af kroppens vigtigste byggesten. Protein og kød har længe været forbundet med fare for forhøjet kolesterol, fedme og andre myter. Forskere på Institut for Human Ernæring har da nu endelig fundet frem til, at vores kost generelt bør indeholde 25% af kalorierne i kosten fra protein, for at vi kan bevare sundhed og en slank krop. Og er du muskuløs har du brug for langt mere end blot 25%. Det er kendt for enhver med kendskab til forbrænding, at du ikke tager på af protein. Protein er med til at sætte din forbrænding i vejret og dermed hindre fedtdepoterne i at sætte sig. Det er imidlertid bedst med protein i form af naturligt forekommende proteinstoffer som kalkun, kylling, oksekød, skaldyr, magert svinekød, kornprodukter, nødder, æg og fisk m.m. Der er simpelthen alt for mange kropslige funktioner, der begynder at fejle, hvis vi indtager for



”Din krop har brug for de rette byggesten til dig og din drøm”.

lidt kød. Samtidigt er det også sundhedsskadeligt at indtage for meget. Hvis du spiser proteinrigt og dermed får tilstrækkelig med aminosyrer, der skaber signalstoffer til psykisk overskud, vil du lettere kunne realisere din drøm.

Du skal ikke være bange for at dit kolesterolniveau bliver for højt, når du spiser protein, hvis din livsstil ellers er sund. Du skal dog være opmærksom på, at dit kolesteroltal ikke bliver hverken for højt eller for lavt. Mange års effektiv markedsføring af kolesterol, som værende farligt fra medicinalindustriens side, har forskrækket store dele af befolkningen. At disse myter om kolesterol som værende farligt tilmed bygger på studier, hvor der fejlagtigt var medregnet patienter med arvelige stofskiftesygdomme, der medførte forhøjede kolesterolværdier, er i sig selv forrykt. Heldigvis er der flere og flere danske læger, der får øjnene op for dette fænomen. Du kan med fordel læse bøger af lægen Irene Hage, lægen Uffe Ravnskov eller lægen Carsten Vagn-Hansen, hvis du selv vil grave dybere i emnet.

Der kommer flere og flere lightprodukter, vi spiser mindre og mindre kød og fedt, vi bliver mere og mere syge, kræftramte, overvægtige, barnløse og får flere og flere hjerte-kar problemer. Vi skræmmes til at tro, at vi skal spise mindre af nogle fødevarer som for eksempel kød og fedt til trods for, at begge dele har stor indflydelse på vores generelle sundhed, hvis de ikke indtages i overdreven mængde og hvis vi rører os dagligt. Lad os tage kolesterol som eksempel. Vi er blevet skræmte til at tro at kolesterol er farligt, men ingen oplyser om, hvor vigtige funktioner kolesterol rent faktisk har i kroppen:

- Kolesterol er så vigtig for utallige funktioner i kroppen, at vi selv producerer 95% (de resterende 5% indtages via føden).
- Kolesterol virker som en antioxidant for kroppen, dvs. hjælper immunforsvaret.
- Kolesterol bruges til opbygning af vores cellevægge.
- Kolesterol bruges til opbygning af fx vitamin D, som er vigtigt for knogler, nervesystem og immunforsvar.
- Kolesterol bruges til opbygning af galde og kønshormoner, så vi kan reproducere os selv.

- Kolesterol bruges til at lave vigtige hormoner, der beskytter dig fra infektioner, kræft og hjertesygdom etc.

Jo mere kolesterol du spiser, jo mindre producerer kroppen og omvendt. Men det er dit valg. Men der er ingen tvivl om, at medicinalindustrien trækker nogle ret tunge økonomiske hjul, og at der er mange, der har stor økonomisk interesse i at sælge og markedsføre disse produkter. Nu er det også under stor diskussion om sunde mennesker skal til at spise piller for at undgå eventuelle sygdomme, og bare markedsføringen er i top, er der desværre mange mennesker, der ryger lige i med arme og ben. Men alt godt fra naturen er hvad din krop har brug for til at kunne fungere optimalt, både fysisk og psykisk. Med de rette byggesten og et godt humør vil du gøre dit helbred større gavn end med alverdens piller.

Vi har i høj grad brug for fedt. Kvinder anbefales at spise ca. 60 gram dagligt (6 spiseskefulde), hvilket de færreste kvinder gør. Mænd skal spise lidt mere nemlig 80 gram dagligt (8 spiseskefulde), da de rent cellemæssigt ikke lagrer fedt så let som kvinder. Vær opmærksom på at der i vores kost generelt er skjult en del fedt. Denne mængde skal selvfølgelig medregnes i det daglige indtag. Men generelt er danskerne blevet for fedtforskrækkede.

Vi har brug for både mættet fedt, enkeltumættet fedt og flerumættet fedt. Dog skal du passe på ikke at få for meget omega 6 i forhold til omega 3, da det har en u hensigtsmæssig virkning på dine cellers kernestruktur.

Rent psykisk har jeg tidligere beskrevet, hvor vigtigt fedt er for eksempelvis hjernen. Halvdelen af hjernen består af fedt. Vi har desuden et stort lager af mættet fedt omkring hjertet, som vi kan trække på under belastning - det være sig motion, stress eller sygdom. Fedtstoffer giver ro i kroppen. Når kroppen har fået den mængde, du har behov for til hvert måltid, vil du mærke en indre ro, der giver dig større koncentrationsevne. Fedt nedsætter mavetømningen og nedsætter hastigheden, hvormed føden kommer over i din blodstrøm og bliver optaget i kroppen. Det er vigtigt at huske, at uden fedt kan du ikke tabe fedt. Dine celler har brug for fedt. Fedt er en af de vigtige byggesten til din krop og til din hjerne, dvs. du har brug for fedt ellers har du ikke optimale ressourcer til din drøm.

Det er dog vigtigt at du ikke overdriver.

Vigtigheden af syre og baseregulering er ikke at forglemme. Dermed ikke være sagt at du skal springe på de moderne frugtkure, da de kan have fatale konsekvenser for dit helbred. Det er ingen hemmelighed at frugt eller andre sukkerholdige fødevarer, indtaget uden protein og fedt til at stabilisere din insulinregulering/blodsukker, vil sende dit blodsukker på en farlig rutsjetur. Hvis du ikke i forvejen har tendens til at gøre holdt ved bageren, så får du det i hvert tilfælde nu. De fleste mennesker, som jeg har vejledt, har til at starte med klaget over dette specifikke problem. De føler sig mere lækkersultne end normalt, hvilket ikke er unaturligt, givet de omstændigheder, kroppen tilbydes. På tom mave vil kroppen reagere endnu kraftigere på frugtsukkeret. Det er den sikre vej til dannelse af type II diabetes.

Ikke desto mindre er frugt og grønt den bedste måde at sikre et godt basisk kropsmiljø. Frugt og grøntsager er desuden rige på antioxidanter, der i høj grad er medvirkende til, at du kan føle dig på toppen både fysisk og psykisk. Du kan desuden øge dit niveau af base ved at drikke tilstrækkeligt frisk vand. Vand er basedannende og livgivende for alle funktioner i din krop. Hvis du tilsætter dit vand lidt uraffineret havsalt og lidt friskpresset citron, vil du øge din base yderligere. Det er naturligt at der er syre i din krop, men rent helbredsmæssigt er en overvejende basisk krop at foretrække, da det minimerer risikoen for sygdom.

Hvis du er normalt bygget med en normal fedt- og muskelmasseprocent vil dit daglige behov for protein, kulhydrater og fedt ligge på følgende %: Protein 40%, Kulhydrat 50% og Fedt 10%. Vær opmærksom på at det er parametre for en normalt bygget person med en normal fedt- og muskelsammensætning, med et normalt stofskifte, der dagligt rører kroppen m.m. Det er ikke sikkert, at du svarer til denne beskrivelse. Det er heller ikke sikkert, at du har et normalt fungerende stofskifte. Disse parametre er meget vigtige at få belyst. Jeg har målt og kropsanalyseret mange mennesker, der ofte bliver forbløffede over, hvordan deres krop rent faktisk er skruet sammen.

For ikke at få for meget syreholdig fødeindtag bør dine kulhydrater for-

deles med enten halvt brune ris, halvt fuldkornspasta eller halvt brød og den anden halvdel skal bestå af friske grøntsager. Det er vigtigt med grove kulhydrater, der giver et stabilt energiniveau og ”kører langt på literen”, ellers bliver du for hurtigt lækkersulten. Det er vigtigt at få grøntsager og frugt til samtlige måltider, da du ellers vil få en overvægt af syreholdige fødevarer. Det er igen vigtigt ikke kun at drikke væske, der bidrager med mere syre til din krop nemlig kaffe, sodavand, vand med brus, fabriksfremstillede juicer m.m.

At have den rigtige fordeling af protein, fedt og kulhydrater til hvert måltid er en forudsætning for en stabil vægt og et godt energiniveau. Det er imidlertid også vigtigt med stor variation i kosten. Hvis du konstant spiser det samme, vil du let komme i over- eller underskud af visse vitaminer og mineraler og andre vigtige byggesten til din krop. Men mange mennesker har en tendens til konstant at købe de samme fødevarer igen og igen. Det er der sådan set ikke noget mærkeligt i nu, hvor du ved hvordan din hjerne arbejder. Den foretrækker at køre på rutinen. Har du tendens til at putte de samme 10 varer i indkøbsvognen gang på gang, så er det nødvendigt med nye tiltag. Planlæg dine indkøb. Du skal nærmere din drøm på alle niveauer. Det gælder også det ernæringsmæssige.

Selv hvis du spiste de sundeste fødevarer og havde et stort kendskab til hvilken procentdel kulhydrater, hvilken mængde fedt og protein, mængden af vitaminer og mineraler din krop havde behov for, så er det alligevel ikke sikkert at du har optimale muligheder for, at næringsstofferne bliver optaget i din krop. Der er flere forskellige faktorer, der spiller ind. Din fordøjelse styres i allerhøjeste grad af dit humør. Hvis du trives, vil du have større sandsynlighed for at optage mest mulig næring. Vær opmærksom på om du stresser under måltidet. Stress eller manglende trivsel vil uvægerligt langsommeliggøre din fordøjelse og din forbrænding, da kroppen udløser sin kæmp-flygt mekanisme. Her vil andre områder i din krop få større prioritering så som hjerte, muskler, insulintilførsel, hjerneaktivitet etc. Dermed sænker du optagelsen af vigtige næringsstoffer i løbet af din dag. Selv om du rent fysisk har nedsat dit aktivitetsniveau under måltidet og føler, at du har nogenlunde kontrol over dit åndedræt, så kan andre psykiske faktorer stadig have stor indflydelse på graden af din fordøjelse.

”Få dine kulhydrater så grove som muligt, da det er medvirkende til at stabilisere dit blodsukker og energiniveau”.



Vores følelsesmæssige tilstand bliver registreret af vores tarmsystem. Der er faktisk tale om en såkaldt mavehjerne. Forskere har nu gennem længere tid vidst, at vores psykiske velvære, vores fordøjelse og dermed vores helbred hænger sammen. Stress registreres i din fordøjelseskanal. Det er underordnet, om det er fysisk eller psykisk stress. Du kan have ondt i maven pga. af forkert indtag af fødevarer, men du kan ligeledes have ondt i maven på grund af spekulationer eller stress. Derfor vil manglende trivsel, hvad angår økonomi, ægteskabelig status, familierelationer og arbejdsvilkår etc. ubevidst have en stor indflydelse på din fordøjelse, hvis du ikke trives, og din underbevidsthed konstant arbejder for at sikre din fortsatte eksistens. Du kan føle magtesløshed på arbejdspladsen, manglende forståelse hjemme eller økonomisk pres, der uden din bevidste viden sætter din forbrænding og dermed din fordøjelse i stå og besværliggør optagelsen af livsvigtige næringsstoffer.

I vestlig civilisation er der desværre en tendens til indtagelse af enorme mængder antibiotika. Grundreglen siger, at har du indtaget antibiotika blot 3 gange i dit liv vil din normale og sunde tarmflora være ødelagt. Mange former for medicin slår farlige bakterier ihjel, men desværre også sunde og effektive bakterier, der sikrer dig en god tarmflora. Det er muligt at genoprette din tarmflora ved hjælp af probiotiske mælkesyrebakterier, men konsultér altid en erfaren sundhedskonsulent, da den forkerte dosis kan have uheldige konsekvenser.

Selvfølgelig vil en økologisk og sund ernæring føre dig langt hen ad vejen mod din drøm. Sådant en ernæring vil give dig de rette byggesten, således at du fysisk og psykisk kan ruste dig til de opgaver, udfordringer og forhindringer, der eventuelt måtte komme på din vej, men alt med måde. Vitaminpiller eller grøntsager - ja begge dele er vigtige. Der skal dog også være plads til andet end gulerødder. Hvis du bliver fanatisk og aldrig har sociale hyggestunder med familie, gode venner eller andre relationer, fordi der så eventuelt ville smutte lidt usundt indenbords, så snyder du dig selv for en stor omgang trivsel. Trivsel er noget af det vigtigste for dit overskud og din evne til at realisere din drøm.

Anita Christensen

Har du generelt gode madvaner, og tænker du over, hvad du tilbyder din krop med hensyn til energi og forbrænding osv.? Jeg har gode madvaner, når det er sådan, at jeg skal præstere noget, så har jeg altid gode madvaner. Så ved jeg godt, hvad kroppen har brug for, og jeg ved også, hvad der er bedst for mig at indtage. Når jeg skal præstere noget, så tænker jeg utrolig meget over, om jeg skal have energi, eller om jeg skal have noget protein, for at mine muskler kan restituere osv. Når jeg ikke skal yde noget, så prøver jeg så vidt muligt ikke at tænke så meget over, hvad jeg spiser. Det har selvfølgelig noget at gøre med, at jeg i mange år har været på diæt. Så det er utrolig belastende altid at skulle se på den vare, man stopper ind i munden. Så jeg prøver at have et mere afslappet forhold til mad, selvom jeg selvfølgelig tænker over det.

Har du faste spisetider? Ja, det har jeg. Det har noget med forbrændingen at gøre. Hvad kroppen har bedst af. Så det går jeg højt op i.

Er du en slikmund? Har du nogen laster? Ja, dem har jeg mange af. Jeg elsker chips, chokolade og flødebolle. Det er én af de ting, jeg kan hygge mig med en lørdag aften. Der skal være plads til sjov og en smule nydelse.

Er du opmærksom på, hvor vigtig morgenmad er for resten af dagens energiniveau? Jeg spiser altid morgenmad og har altid gjort det. Jeg tænker utrolig meget over, hvad jeg spiser om morgenen. På det område, der er jeg god. Hvis jeg ikke kan nå det hjemmefra, så er det det første jeg gør, når jeg kommer på arbejde. Der er ingen, der kan få mig til at springe morgenmaden over.

Springer du indimellem måltider over? Ja, det hænder indimellem, men udelukkende i perioder hvor jeg ikke træner intensivt. Hvis jeg træner op til kamp, så er der ikke noget, der kan komme i vejen for mine måltider uanset hvad, men i dagligdagen så kan der være mange ting, der kommer i vejen. Der kan være kunder og andre ting, men så vidt muligt springer jeg ikke nogen måltider over.

Anita Christensen

Siger slankekure dig noget? Jeg har i min boksekarriere været mange år på diæt. Men slankekure som sådan siger mig ikke noget. Det er livsstilen, der tæller. Det er vigtigt at få de ting, som du ved er sunde for dig. Så er der ikke nogen som helst grund til, at nogen skal gå på slankekur på noget som helst tidspunkt. Det er jo noget vi har skabt hen ad vejen, for mennesker har åbenbart ikke psyke til at holde sig væk fra søde sager.

Er du bange for at spise kød nu, hvor der er så mange myter om kolesterol og overvægt? Nej, kød er den vigtigste del for mit vedkommende. Det er det vigtigste til, at jeg bibeholder min muskelmasse. Og det er en af kroppens byggesten, så kød kunne jeg aldrig nogensinde blive bange for at spise. Og jeg vil også anbefale det til alle, at de spiser noget mere kød til dagligt. Alt det snak om kolesterol og overvægt, det har ikke min interesse. Jeg ved, at kød tager man ikke på af, det taber man sig af.

Proteiner, helst fra naturlige fødevarer, er med til at give en god forbrænding men alligevel er folk bange for kød og bliver større og større. Hvad mener du? Der er jo rigtigt mange ting i blade, aviser og fjernsyn, som indikerer at kød er dårligt og fyldt med sygdom, og jeg ved ikke hvad. Det giver jo en utrolig stor påvirkning på folk, der går utrolig meget op i, hvad de læser, og hvad de hører. Det er selvfølgelig ærgerligt, at det er sådan, at folk ikke træder ud af mængden og føler på deres egen krop og laver deres egne vurderinger. Det burde folk jo gøre i stedet for, så det er lidt ærgerligt at fjernsyn og andre medier har den påvirkning på folk. Den påvirkning vil altid være der. Jeg prøver her i mit center at gøre folk meget opmærksomme på protein, og hvad protein gør. At det er nødvendigt at spise kød flere gange i løbet af dagen. Ofte gør de bare det, de får at vide. Uanset om de får det ene eller det andet at vide fra den ene eller den anden. Så du kan påvirke folk i mange forskellige retninger, og det ville være rart, hvis der var lidt bedre påvirkninger omkring de gode ting. I stedet er det meget "pas på med det", og det er belastende at samfundet er sådan i dag.

Anita Christensen

Har du fedtfoxi? Nej, under ingen omstændigheder. Det spekulerer jeg slet ikke på.

Tænker du på hvilken slags fedt, der er i din mad? Ja, det gør jeg. Jeg tænker meget på at få de rigtige fedtsyrer. At jeg får de gode fedtsyrer, som jo også er med til at holde kroppens energiniveau oppe.

Er du klar over, at der skal fedt til for at udvikle for eksempel hjernen? Ja, det er jeg klar over. Jeg har læst meget om fedt, fordi jeg koncentrerer mig utroligt meget om kosten. Uden fedt kan kroppen simpelthen bare ikke fungere. Så det er jeg fuldt bevidst om.

Kan det knibe med tiden til at forberede sunde måltider? Jeg bruger faktisk ikke særlig meget tid på at forberede måltider. Man kan få mange ting, som ikke behøver at skulle forberedes. Jeg kan sagtens spise en pakke kyllingepålæg uden at spise andet til.

Er vitaminer og mineralers betydning for et godt helbred med i din hverdag? Ja, det tænker jeg meget over. Jeg får altid vitamin- og mineraltabletter og har faktisk altid gjort det. Jeg tror ikke, at der er noget indenfor kost og kosttilskud, som jeg ikke har særlig meget kendskab til. Jeg går utrolig meget op i, hvad kroppen har brug for både i ekstremerne og også generelt i det daglige. Jeg tager selv vitaminer og mineraler for at optimere mig selv fysisk og psykisk. Det ville jeg slet ikke kunne undvære.

Hvordan forholder du dig til folk i medierne, der siger, at vitaminer og mineraler er det rene hokus-pokus? Ja, der er jo så mange mennesker her i verden, der hverken forstår det ene eller det andet. Det bekymrer mig ikke. Jeg går ikke op i, hvad andre folk siger på det område. Jeg går op i, hvad jeg føler er rigtigt. Hvis jeg kan mærke på min krop, at det er rigtigt. Hvis jeg kan se på min krop, at det er rigtigt, så er det det jeg gør. Så er det det, jeg må forholde mig til. Jeg kan ikke bruge andres mening til noget i det omfang, at jeg føler noget andet på min egen krop.

Anita Christensen

Tror du, at alt for mange har økonomiske interesser i at få folk til at glemme, at kroppen kan reparere sig selv, hvis den får de rette naturlige byggesten? Ja, det tror jeg generelt, at der er mange, der har interesse i. Folk sælger simpelthen alt i dag. Så det er der helt sikkert rigtig mange, der har økonomisk interesse i. Der må man jo så håbe, at de ikke får snydt for mange undervejs. Jeg er udmærket godt klar over, at hvis jeg indtager alle de ting igennem kosten, som man burde gøre i løbet af en dag, så er der ingen behov for at man skal tage noget tilskud ved siden af. Problemet er bare i dag, at tit så kan man simpelthen ikke indtage så meget, som kroppen egentlig har brug for, så derfor så tager man tilskud ved siden af, hvis det er sådan, at man er fysisk aktiv eller hvis man er ovre i det ekstreme. Men kroppen vil med de rette byggesten holde os i gang og helbrede skader, så har vi ikke behov for andet. Men det er bare vanskeligt i dag, at få folk til at spise de ting. Derfor er det rart nok, at der er ting ved siden af, som du kan indtage som et supplement.

Er du opmærksom på holdbarheden på de fødevarer, du køber og tænker du over din egen holdbarhed i forhold til din mads holdbarhed – for eksempel at jo længere holdbarhed din mad har, jo kortere holdbarhed får du og omvendt? Jeg kigger utrolig meget på emballagen. Jeg ved også, at hvis det er langtidsholdbart, så er der en masse E-numre og tilsætningsstoffer, og det skal du selvfølgelig holde dig så langt fra som muligt. Hvad angår min egen holdbarhed i forhold til mad, så har jeg aldrig lige tænkt på det sådan. Selvfølgelig burde alle folk gøre det. Det vil jeg nok tænke lidt mere over, nu hvor jeg lige har fået den vendt sådan. Det havde jeg ikke tænkt over før.

Overvejer du din levevis meget, eller er der udstukne retningsslinjer fra din træner? Nej, det har sådan set ikke så meget med min træner at gøre. Han fraråder de ting, som jeg i forvejen holder mig fra. Jeg tror, at vi er rimeligt enige om livsstilen med hensyn til at være sund, at omgive mig med positive folk, at jeg skal foretage mig noget, som giver mig glæde. Vi er rimeligt enige om, at det er

Anita Christensen

vigtigt, at jeg spiser godt og fungerer godt i det daglige. Sådan skal det være på det sportsmæssige niveau, som jeg er på.

Er der udenfor store kampe plads til lidt slik, kager og rødvin?

Ikke rødvin. Jeg har aldrig drukket og kommer formentlig heller aldrig til det. Der skal være plads til sjov og slik og kager, ellers bliver tingene simpelthen for sure. Der skal være plads til, at man ind i mellem fejler. Selv om du ved, at det ikke er sundt for dig, så er det bare rigtigt dejligt at gøre noget, som du godt ved, at du ikke må.

DÅRLIG BENZIN TIL DIN DRØM

Det er ikke alle fødevarer eller drikke, der er lige hensigtsmæssige at indtage, hvis du stræber efter at få din drøm til at blive til virkelighed. Vi lever i en verden, hvor der er mange hurtige kulhydrater til rådighed. Lyst brød, chips, slik, sodavand, kager, lys pasta, lyse ris og riskager er alle blandt de hurtige kulhydrater, der er med til at sende dig på en energirut-schetur. Det samme er gældende for sukker, sukkerholdige drikke, kaffe og andre stimulanser, der giver dårligt blodsukker og dermed et ustabilt energiniveau. Det giver ikke alene en ringere fremdrift for dig og dine planer, det giver dig også en ustabil koncentrationsevne. Dog er lightprodukter tilsat forskellige sødestoffer heller ikke anbefalelsesværdige, da de har andre uheldige fysiologiske konsekvenser. Især sødeproduktet aspartam er heftigt omdiskuteret, men er sandsynligvis ikke taget af det amerikanske marked af økonomiske årsager selvom det ligger nr. 1 på deres klageliste over fødevarer, der giver både kortere og længere ubehag og sygdomstilfælde.

Der findes sukker gemt i mange forskellige produkter. Ofte kan dette sukker være gemt under betegnelser som den almindelige forbruger har svært ved at gennemskue. Men med endelsen -ose kan du være rimelig sikker på, at der er sukker gemt i varen. Sukker er stærkt vane-dannende. Disse højst usunde kulhydrater åbner for nogle receptorer i hjernen, der i dag vil kræve én mængde og i morgen mere. Dag for dag åbnes flere og flere receptorer i din hjerne. Kroppen kræver mere og mere. Det bliver en ond spiral. I nogle lande som for eksempel Sverige bliver sukkerafhængighed behandlet med største alvor, men herhjemme er det ofte betragtet som dårlig karakterstyrke. Det er en skam, da der ofte skal hårdt arbejde til for at komme ud af sukkerafhængighed. Det er hårdt arbejde men ikke umuligt med kyndig vejledning.

Hurtige kulhydrater giver dig en forhøjelse af dit blodsukker, og eftersom det er hurtige kulhydrater, brændes de hurtigt af i kroppen, og du vil pludselig mangle benzin. Med hurtige kulhydrater når du ikke altid at registrere, at tanken er ved at være tom, inden det er for sent. Dit blodsukker vil falde drastisk, og dermed vil dit humør, din evne til at koncentrere dig og dermed træffe gode beslutninger være minimeret. Et ustabilt blod-

sukker er ydermere medvirkende til at danne grobund for eksempelvis type II diabetes. De hurtige kulhydrater er også stærkt medvirkende til fedme og forhøjet kolesterol.

Koffein giver en form for stress for kroppen, så hvis du kan holde dit daglige indtag på maksimalt 2 kopper, så vil du også have en god indikator for, om du spiser, drikker og generelt lever sundt. Du skal gerne kunne klare dig igennem dagen uden brug af stimulanser, hvis du ellers lever en fornuftig livsstil med grove kulhydrater, protein, tilstrækkeligt med fedt, vitaminer, mineraler, motion og søvn. Sådant en livsstil danner grobund for et stabilt blodsukker og stabilt energiniveau. Der skal i forvejen bruges en stor mængde energi for dit vedkommende til at implementere nye rutiner i dit liv og realisere drømmen. Derfor vil det være ærgerligt, hvis drømmen skulle gå i vasken på grund af dårlig ernæringsmæssig planlægning. Husk at al planlægning er vigtig i forbindelse med din drøm. Det være sig også planlægning af hvilke ernæringsmæssige indtag, der vil føre dig længst på din vej mod din drøm.

Anita Christensen

Tænker du over, hvor meget energi der er i dit mad, eller tænker du mere i fødevarergrupper som kulhydrater, protein og fedt?

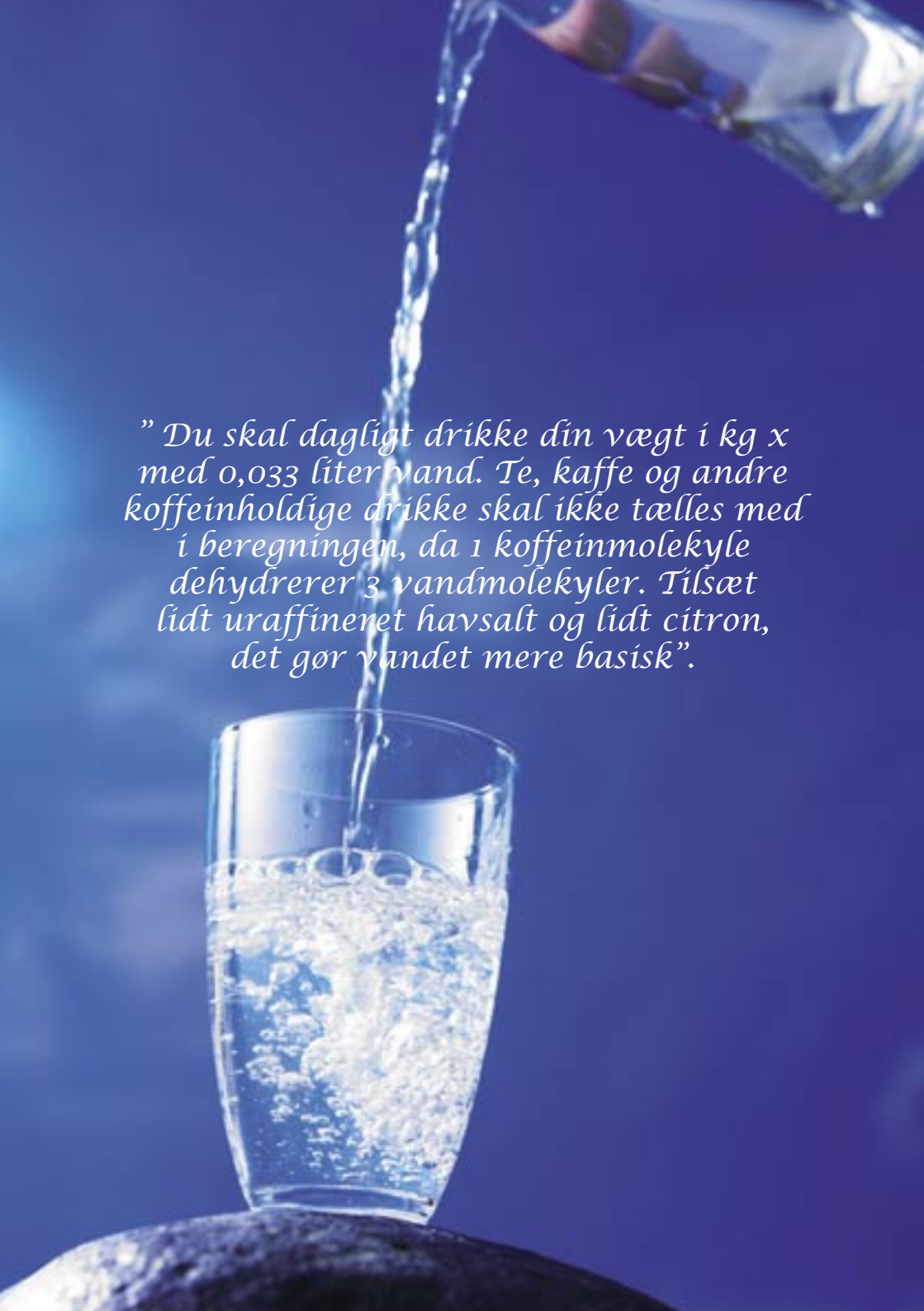
Ja, jeg går vist mere op i kulhydrater, protein og fedt. Jeg kan tit lige overse energien på mange tidspunkter.

Meget mad i dag giver et meget ustabilt energiniveau og risiko for udvikling af diabetes. Kan du se et mønster, hvorfor mange mennesker er trætte, energiforladte og overvægtige i vores samfund?

Ja, det kan jeg sagtens se et mønster i, fordi folk er rigtig gode til at snakke om det, de gerne vil. De glemmer bare at gøre det, de siger. Der kommer rigtig mange mennesker rundt omkring i centre, der gerne vil tabe rigtig mange kilo. De får at vide, hvad det kræver, men der er mange, der ikke har hvad der skal til, og så fortsætter de den gamle livsstil, for det er det letteste. Der tror jeg slet ikke, at folk går særligt meget op i, hvad det egentlig er, at de stopper i munden. Deres krop har modtaget så meget dårlig mad i så lang tid, at den bare vil have mere af det samme dårlige mad. Der er bare ikke modstand til at klare det pres som kroppen lægger på hjernen. Jeg tror simpelthen, at det udelukkende er fordi, at de ikke har overskud og energi til det.

Tal fra Kræftens Bekæmpelse viser, at hver 3. dansker får kræft. Hvad tror du det skyldes?

Det skyldes selvfølgelig mange ting i dag, både med røg, sol og mad, hvilket folk med hensyn til deres vægt ikke går så meget op i i dag. Folk siger godt nok, at de ved, at tingene fremkalder kræft, men jeg tror ikke, at de kan overskue at leve anderledes. Det har selvfølgelig noget at gøre med, at det er lettest at leve på den letteste måde. Det kræver jo en del at begynde at lave sin livsstil om, at begynde at leve sundt og begynde at tænke på en anden måde. Det kræver et vist energiniveau, og jeg tror, at der er mange mennesker, der ikke har energien til at lave en hel masse om på deres liv. De har simpelthen for lidt energi grundet forkert ernæring og en lidt usund livsstil.

A photograph showing water being poured from a glass pitcher into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream and bubbles in the glass. The background is a solid, deep blue color. The text is overlaid on the image in a white, serif font.

” Du skal dagligt drikke din vægt i kg x med 0,033 liter vand. Te, kaffe og andre koffeinholdige drikke skal ikke tælles med i beregningen, da 1 koffeinmolekyle dehydrerer 3 vandmolekyler. Tilsæt lidt uraffineret havsalt og lidt citron, det gør vandet mere basisk”.

VANDS BETYDNING FOR AT KUNNE REALISERE DIN DRØM

Af alle de sundeste ting i verden er vand klart den mest livgivende faktor. Det er et vitalt element i kampen mod sygdom og ikke mindst aldring. Et væskeunderskud på bare 2% forringer din generelle ydeevne med op til 20%. Vi består som mennesker af ca. 40-75% vand. Et nyfødt barn kan indeholde helt op til 97% vand.

Alle funktioner i vores krop er afhængige af vand. Vores hjerner indeholder op til 80% vand. Lungerne består af 70% vand. Vores blod indeholder op til 90% vand. Selv vores knogler indeholder 20-35% vand.

Vand har indflydelse på, hvorvidt vi kan optage den næring, vi indtager. Vand har indflydelse på samtlige systemer i kroppen. Vand transporterer hormoner og bidrager med muligheden for at videreføre vores race. Kort sagt: Vand er nødvendigt for at opretholde sundhed og vitalitet. Nogle mennesker indeholder mere vand end andre. Dette skyldes flere forskellige faktorer, som jeg vil beskrive nærmere i det følgende.


Paradoksalt nok kan nogle mennesker have meget vand i kroppen grundet dehydrering, mens andre har meget vand i kroppen simpelthen fordi, de er flittige til at drikke vand. Jeg har foretaget kropsanalyse på mange mennesker, der har en stor mængde væske bundet i vævet og derfor fejlagtigt tror, at de har for meget fedt, selv om målinger viser, at de endda kan være i underskud af fedt. Ved for lidt indtag af vand kan kroppen ikke fungere korrekt, og der bliver lagret væske de forkerte steder, også i regionen omkring de indre organer. Overdriv ikke med indtagelse af vand, da det kan være særdeles farligt og endda dødbringende. Du skal dagligt drikke din vægt i kg x med 0,033 liter vand. Vejer du 70 kg er dit daglige vandbehov $70 \times 0,033 = 2,31 \pm$ liter vand i døgnet. Det er vigtigt, at du husker på +/-, da du ikke har de samme behov hver dag. Følgende faktorer er medvirkende til, at du skal drikke endnu mere: Stress, varme, motion, te, kaffe og andre koffeinholdige drikke. Te, kaffe og andre koffeinholdige drikke skal ikke tælles med i beregningen, da 1 koffeinmolekyle dehydrerer 3 vandmolekyler.

Vær opmærksom på din urin gerne skal have en lys farve. Er din urin alt for mørk, kan det være et tegn på dehydrering.

Hvis du drikker vand sammen med dit måltid, vil det virke forstyrrende for fordøjelsen. Der vil ofte være for meget vand eller anden væske til stede i mavesækken og dermed for lidt enzymer til at nedbryde vores mad. Drik gerne 1-2 glas vand ca. 20 minutter inden måltidet. Derved opvarmes og fordeles vandet ud i din krop til, hvor der er behov. Endvidere spredes der saltsyre, der gavner fordøjelsen. Når du så senere indtager føde vil præcis den mængde vand, du har behov for, trækkes ind i mavesækken. Derved får enzymerne de rette arbejdsbetingelser. Enzymerne er ligeså vigtige som for eksempel vitaminer og mineraler. Hvis du forestiller dig en gravko, så er selve gravkoen = enzymer. Gravkoen/enzymerne duer ikke uden mineraler, disse mineraler udgør skovlen på gravkoen. Men mineralerne/skovlen og gravkoen/enzymerne duer ikke uden en nøgle. Nøglen til gravkoen er vitaminer. Jeg har forsøgt at give dig dette billede for at forstå den indbyrdes virkning, vitaminer, mineraler og enzymer har på hinanden. De fungerer naturligvis ikke som gravkoen gør, men det er blot for at illustrere, at funktionen bliver optimal, når alle komponenter er til stede. Derfor er det vigtigt, at du til hvert måltid får næring, der er rig på både vitaminer og mineraler, ellers kan din krop ikke så godt nedbryde og optage føden.

Lad mig først starte med at konkludere, at mangel på indtag af rent vand kan give udslag i en lang række symptomer, som i dagens samfund ofte fejlforklæres som sygdom. Alle vores celler kommunikerer og har brug for vand til at udsende de rette signaler til hinanden. Men også vores grundlag for bevægelse, nemlig vores muskler, er afhængige af den rette mængde vand i kroppen. Har vi ikke tilstrækkeligt med vand vil vores muskler så at sige hurtigere brænde sammen. Kropstemperaturen vil hurtigt stige ved fysisk aktivitet, og uden væske har kroppen sværere ved at køle af og dehydrerer dermed endnu hurtigere.

Hvis du betragter hver en celle i din krop som en lille fabrik, så hjælper vand energien på vej. En celled "energiværksted" kaldes mitokondriet, og uden vand fungerer mitokondrierne ikke optimalt. Vores energi kan ganske simpelt ikke blive frigivet.



”Hvis du ikke drikker tilstrækkeligt med vand har det store konsekvenser for dit helbred, og din ydeevne reduceres let med op til 20%. Problemer med blodtryk, astma, allergi, barnløshed, mavesår, led- og rygsmerter kunne reduceres med det blotte indtag af vand.”

Indtagelse af vand er fremmede for de peristaltiske bevægelser, der gør at vores tarme trækker sig sammen med rytmiske bevægelser, og derved fremmer udtømmelse af tarmen. Det er vigtigt at have regelmæssig afføring for at opretholde et godt helbred.

Ikke blot kroppen som helhed, men i særdeleshed hjernen får ringere arbejdsbetingelser, når du ikke får dit daglige indtag af vand. Kroppen skal som sagt bruge vand til mange funktioner. Giver vi ikke kroppen, hvad den har brug for, vil den selv forsøge at finde det.

Kroppen henter vand fra din hjerne, hvis du er i underskud. Derved vil du lettere komme til at føle dig træt og ukoncentreret, da de optimale betingelser for hjernen minimeres. Hos en voksen vil der gennemsnitligt være ca. 1 liter vand i hjernen. Alle tanker i vores hjerne er opstået på baggrund af kemiske reaktioner i vand, og uden vand i hjernen ville aktivitet være udelukket. Vores indlæringssevne, vores hukommelse og ikke mindst vores humør er under indflydelse af mængden af væske i vores krop og hjerne.

Kroppen vil, ved manglende indtag af vand, hente vand fra din hud, som derved vil komme til at se mere tør og rynket ud. At prøve at reparere din hud med alverdens patenterede cremer og behandlinger er som at bygge et hus af dårligt materiale og forsøge at pynte resultatet med dyr maling. Det er selvfølgelig ikke kun vand, men også andre livsstilsfaktorer som kost og søvn, der har indflydelse på din hud. Pointen er blot, at hvis ikke det indre miljø er i orden vil det ofte vise sig på kroppens ydre. På verdensplan ses der eksempelvis et stærkt stigende antal voksne og børn med både allergi og eksem. Hver femte dansker har allergi. Ca. 15-20% af alle danske børn lider i større eller mindre grad af symptomer på astma eller allergi. Det er dobbelt så mange som for 20 år siden. Den menneskelige organisme er et stort og komplekst system, hvor alle funktioner forsøger at opretholde højst mulig sundhed og mulighed for overlevelse. Vores krop kan klare alt med de rette byggesten, men ved overlast af for eksempel nyre og lever måske på grund af manglende vandindtag vil kroppen komme af med affaldsstofferne på anden vis. Derfor bliver mange affaldsstoffer skubbet ud, hvor huden er tyndest. Det kan være i ansigtet i form af filipenser, i knæhaser eller andre steder, hvor huden

er tynd og derfor lettere at passere. Det er ikke uden grund af vores hud i fagsprog ofte bliver kaldt den 3. nyre. Huden, som jo også er et organ, forsøger at gøre, hvad vi ikke giver de andre organer mulighed for.

Kroppen vil også hente væske fra vores afføring, når vi ikke drikker tilstrækkeligt. Denne væske, der er fyldt med affaldsstoffer og nu ligger klar til at forlade kroppen, vil blive trukket med tilbage i kroppen via vores blodstrøm og ende mange vitale steder blandt andet også i hjernen, der jo i høj grad har brug for væske for at kunne fungere.

Vand er direkte medvirkende til at forebygge hjertestop. Ved mangeltilstande vil kroppen også hente vand fra din blodstrøm. Derved vil du øge din risiko for problemer med blodtryk, hjerte-kar-sygdomme og blodfortykning. Hvis du forestiller dig dine blodårer som et rør med blod i. Op til 90 % af dit blod er vand. Hvis du fjerner en god portion af dette vand bliver der mindre væske i røret. Røret forsøger at tilpasse sig mængden af væske og trækker sig dermed sammen. Det, der er tilbage i røret, er nu en mere tyk substans, der har sværere ved at passere de mange indviklede gange og forgreninger som vores system af blodårer nu engang er. Perler af kolesterol, der naturligt flyder i vores årer og opretholder mange sunde funktioner i vores krop og som i sig selv ikke er farlige, ville have meget bedre betingelser, hvis den rette mængde væske i form af vand flød i årerne. Det samme er gældende for åreforkalkning, blodtryk og andre alvorlige lidelser, der som oftest ender med medicinbehandling. Eftersom der er så meget tryk på for at cirkulere denne tykke substans rundt i din krop, bliver dit blodtryk større, og der kommer yderligere belastning på dit hjerte. Vand optages enten ved at trænge ind igennem kernen på cellen, cellemembranen, eller når kroppen grundet dehydrering tvinger vandet under tryk ind i cellevævet. Dette øgede tryk for at tvinge vandet ind giver øget blodtryk. Her kunne du slå tre fluer med ét smæk, nemlig ved at drikke vand. Du kan læse mere om dette i bøgerne af læger som F. Batmanghelidj og Irene Hage.

Der er selvfølgelig andre faktorer, der spiller ind. Vand alene kan ikke garantere dig et langt liv med et godt helbred. Mange andre livsstilsfaktorer spiller ind. Vand er uden tvivl overset alene af den grund, at det er der ingen, der tjener noget på. I lande som Kina får lægen betaling, når

patienten er rask, det kunne vi lære noget af i vestlig civilisation, hvor det i høj grad er de økonomiske hjul, der sætter dagsordenen.

Vandet i vores blod (op til 90 %) gør, at vi kan overleve store temperatursvingninger. Hvis temperaturen på vandet i vores blod havde været under 37°, der er lige under den normale blodtemperatur hos et raskt individ, ville vi som mennesker hurtigere begynde at fryse eller rådne. De røde blodlegemer, der blandt andet transporterer ilt rundt i vores blod, fungerer bedst ved en pH-værdi over 7,365. Derfor skal du så vidt muligt forsøge at få dit vand så basisk som muligt, dvs. med en pH-værdi mellem 7,4 og 8. De fleste har godt vand i hanerne og bør drikke dette, da vand i plastikflasker kan virke forstyrrende på vores hormonsystem. Store undersøgelser har vist at både vandplastikflasker og flasker til spædbørn lækker store mængder kemikalier især hvis de opvarmes under rengøring. Forsøgspersoners kemikalieindhold steg med to tredjedele på blot en uge.

Vand og mineraler har stor indflydelse på vores generelle helbredtilstand og risiko for udvikling af sygdomme. Det er kendt at primitive folk fra afsidesliggende egne som blandt andet Andesbjergene opnår en særdeles høj levealder grundet deres daglige indtag af mineraliseret vand fra bjergkilder. Vandet er simpelthen spækket med mineraler fra naturen. Dermed ikke være sagt, at du skal drikke mineralvand, som vi kender det. Det er ikke bidragende til din sundhed, da det er tilsat kulsyre, der giver dig en øget tilstand af syre i din krop og dermed er sygdomsfremmende. Balancen mellem vand og salt i kroppen er blandt andet også af afgørende betydning for dit generelle helbred. Når jeg skriver salt, mener jeg uraffineret havsalt, der stadig er rigt på de naturligt forekommende mineraler, fordi det ikke er forarbejdet og dermed ikke sundhedsskadeligt. Uraffineret salt holder kroppens celler basiske, især hjernecellerne, hvilket kan gavne dig på vejen mod din drøm. Salt har god indflydelse på din fordøjelse, dit blodsukker og dine lungers funktion. Det virker mod betændelsestilstande, afhjælper muskelkrampe og sikrer en fast struktur i dine knogler. Da vi er det land, der har den anden højeste forekomst af knogleskørhed, er det vigtigt at forebygge i stedet for at helbrede. At realisere sin drøm med reduceret helbred giver muligvis også en reduceret fornøjelse, men igen - hvem ved?

A microscopic view of several red blood cells (erythrocytes) against a white background. The cells are biconcave discs, appearing as reddish spheres with darker centers. They are scattered across the frame, with some overlapping. The central text is overlaid on the image.

"Op til 90% af vores blod er vand".

Vand virker basisk for hele din organisme og er derfor medvirkende til at bevare et godt helbred. Vand er opbygget af ilt og brint. Hvis du forestiller dig Mickey Mouses hoved, så er det sådan et vandmolekyle ser ud. En stor cirkel med 2 små cirkler hæftet fast. Jo mere krystalagtigt strukturen er, jo renere og mere livgivende er vandet.


Forskere har fundet, at vand påvirkes af elektriske svingninger og ikke mindst forurening. Jo mere forurenet, jo mere grumset, mørkt og deformt bliver vandmolekylet. Jo renere vand, jo mere krystalagtigt ser vandmolekylet ud. Andre forskere har uafhængigt af ovennævnte forskning fundet at det vand, der er at finde i cellerne på en syg person, er mørkt og deformt i strukturen, hvorimod det vand, der er at finde i cellerne hos en rask person, er klart og krystalagtigt i dets molekylære opbygning.

Vand og positive tanker hænger sammen. Vand er altafgørende for at hver en celle i din krop kan dele sig, kommunikere og udrette dens mission. Vandet gør det muligt at sende de rette signaler. Vandet i sig selv er ikke så elektrisk, som hvis du tilsætter salt. Hvis du tilsætter for eksempel uraffineret havsalt i dit daglige vand, gør du det lettere for dine celler at kommunikere med hinanden, da saltvand kan lede en elektrisk strøm, svingninger eller frekvens. Alle systemer i vores krop kommunikerer via svingninger med bestemte frekvenser. Når vi ikke trives, når vi stresser og er ude af balance, forårsager det smerter, ubehag eller ligefrem sygdom i vores krop. Positive tanker har som tidligere beskrevet en højere frekvens end negative tanker, dvs. et højere antal svingninger. Dette skyldes, at alt, hvad vi stresser over, giver nedsat signalhastighed. Vand er det perfekte transportmiddel til disse frekvenser, positive eller negative, højt antal svingninger eller lavt. Vand både medbringer og modtager fysiske informationer på vejen gennem din krop. Enhver ændring, der sker i din krop, påvirker vandets svingninger og lagring af information. Du kan altså hjælpe en god psyke og fysik på vej ved at gøre transportmulighederne for kroppens signaler bedre, dvs. en optimal vand og saltbalance. Der er ingen tvivl om, at tilstrækkeligt indtag af vand har stor indflydelse på din fysiske og psykiske præstation i forbindelse med at realisere din drøm.

Anita Christensen

Er du god til at drikke vand? Nej, det er jeg faktisk ikke. Min krop hungrer faktisk næsten aldrig efter vand. Efter arbejde eller efter min sport drikker jeg utroligt meget vand, men i det daglige glemmer jeg det faktisk, fordi jeg har så mange ting at se til. Så kan jeg godt lige pludselig komme i tanke om, at det er længe siden jeg har drukket vand. Selv om det er en vigtig ting, er jeg ikke særlig god til at huske det. Jeg burde jo være bedre til det eftersom min fysiske aktivitet og sport kræver, at jeg drikker meget, men jeg glemmer det.

Tænker du over, hvor stor indflydelse vand har på alle kroppens funktioner og psykisk sundhed? Nej, jeg tænker ikke over det. Jeg ved godt, at det har stor indflydelse, men igen jeg glemmer det i de andre ting, jeg laver i det daglige. Det er en utrolig tåbelig ting, men vand står bare ikke på listen inde i mit hoved.

A dramatic sky with sunbeams breaking through clouds over a body of water. The sun is partially obscured by a large, dark cloud, creating a powerful lens flare effect with rays of light spreading across the sky. The clouds are illuminated from below, giving them a golden, glowing appearance. The water in the foreground is dark and calm, reflecting the light from the sky.

*”Solens stråler er vigtige
for dit helbred, dit humør
og dit overskud til at
realisere din drøm”.*

FRISK LUFT OG SOL ER VIGTIG FOR DIN DRØM

Vores åndedræt er en livgivende og rensende proces, idet det ilter vores blod. Uanset hvad du foretager dig af positivt eller negativt, vil det afspejle sig i dit åndedræt. Dit åndedræt siger noget om din sindstilstand. Begrænsninger i dit åndedræt grundet stress, frustration, angst eller sorg har store konsekvenser for din mentale formåen og derved evnen til at realisere din drøm.

Vær opmærksom på hvordan dine omgivelser påvirker dit åndedræt. Er du stresset, skal du starte med at fokusere på din vejtrækning. Træk vejret ind gennem næsen. Helt ned i maven eller bughulen, som det kaldes. Pust ud gennem munden. Du skal ikke kunne se dine skuldre bevæge sig eller din brystkasse skyde frem. Når du har styr på din vejtrækning, kan du forsøge at fjerne årsagen til din stress på en stille og rolig måde.


Når du trækker vejret korrekt, dvs. gennem næsen med udånding gennem munden, filtrerer du partikler væk i din næses hårfilter og slimhinde. Derved reducerer du risikoen for infektioner betydeligt. Indåndingsluften opvarmes og fugtes. Dette sker ikke, når du trækker vejret ind gennem munden. Når du gennemgår den proces, der omfatter nye rutiner i dit liv, vil du automatisk påføre din krop en periode med mere eller mindre stress. Derfor kan det være en god idé at have styr på dit åndedræt.

Ved korrekt vejtrækning, dvs. gennem næsen og helt ned i maven/bu- gen, cirkulerer der ca. 1 liter blod i minuttet gennem lungerne. Ved forkert vejtrækning (mund/bryst) er det kun det halve. Korrekt vejtrækning forbedrer blodcirkulationen og sænker trykket i brysthulen, hvilket gør det lettere for blodet at vende tilbage til hjertet. Frisk, iltet blod indeholder ca. ¼ frit ilt, der bliver transporteret rundt til dine celler. Din krop skiller sig dagligt af med affaldsprodukter/slagger; afføring og urin udgør 10%, sved m.m. gennem huden udgør 20%, mens vores åndedræt står for hele 70% af den udrensning, der dagligt sker i vores krop (kuldioxid). Derfor er det vigtigt ikke at stresse, hvilket aktiverer vores kæmp-flygt mekanisme til et overfladisk åndedræt, der hæmmer iltoptagelsen. Får du ikke tilstrækkeligt med frisk luft dagligt, kan din krop ikke få blodet or-

dentligt iltet og har derved heller ikke de optimale betingelser for at skille sig af med affaldsstoffer, der så ophobes i kroppen.

Hjernen forbruger ca. 20% af dit samlede iltindtag, selv om den kun udgør ca. 3% af din kropsvægt. Reduceret iltindtag påvirker i høj grad din hjerne og din intellekt. Det er af afgørende betydning for dit iltindtag, at du har en god kropsholdning med skuldrene tilbage. Derved kan du indtage større mængder luft ved hvert åndedrag. Det er derfor ikke uden betydning, at du dagligt kommer ud i den friske luft, hvor du rigtigt kan ilte kroppen. Motion er også medvirkende til at rense ud og ilte hele din krop. Det kunne jo kombineres med at røre sig noget mere i naturen. Det vil kun være en fordel for dig på vejen mod din drøm.

Det at komme ud i den friske luft og ikke mindst solens stråler gør underværker for vores generelle helbred. Solens stråler er med til at modvirke depression. Hvis vi dagligt får minimum 20 minutters sollys på ansigt og hænder, er det medvirkende til, at vi får den daglige ration D-vitamin, som vores krop har behov for. Det er af stor betydning for vores humør og vores generelle velbefindende, da det også sætter gang i andre fysiologiske og kemiske processer i vores krop, der påvirker vores helbred. Sollys er også medvirkende til at optimere vores produktion af melatonin, der reparerer os om natten under søvn. At få sollys hver dag er en god måde at bevare eller optimere de positive tanker. Du føler øget velvære og dine følelser styrer jo dine tanker. Din drøm kommer dig nærmere mens du nyder solen og den friske luft.



” Jeg er et udemenneske. Så det er en vigtig ting i mit liv, at jeg kommer ud og mærker naturen”.

- Anita Christensen -

Tænker du på, hvor stor indflydelse stress har på dit åndedræt? Nej, det er faktisk ikke noget, jeg går særlig meget op i, selv om jeg burde. Der er mange ting, som man skal nå, som man skal læse, og som man skal være opmærksom på. Men desværre så er det ikke alle ting, man når og heller ikke alle ting, som man ønsker at være opmærksom på lige på det tidspunkt, hvor tingene stryger ud af landevejen. Det har selvfølgelig stor indflydelse på ens præstation, men det må komme, når tid er. Selvfølgelig er det sådan, at når vi ligger på hotelværelset og har fri for sport, så ligger vi selvfølgelig og slapper af og tænker utroligt meget over at få sluppet af på de tidspunkter, hvor vi ikke træner. Jeg har også tit haft afstressende cd'er med, hvor jeg så ligger og lytter til dem, mens jeg ligger og hviler for at få tankerne kørt igennem. Og tænke over hvad det er, jeg skal tænke over, men jeg gør det nok bare ikke tit nok.

Er du god til at få frisk luft hver dag? God til at få sollys på ansigt og hænder? Ja, det er jeg rigtig god til. Jeg elsker frisk luft. Jeg er ikke et indemenneske. Jeg er et udemenneske. Så hvis jeg ikke fik frisk luft hver dag, så ville jeg simpelthen blive fuldstændig negativ. Så det er en vigtig ting i mit liv, at jeg kommer ud og mærker naturen. Jeg har selvfølgelig også mine hunde, som jeg kan gå tur med. Jeg har også to heste, som jeg rider en del på i weekenderne, så det er selvfølgelig let for mig at komme ud i den friske luft. Uanset om jeg vil eller ej, så skal jeg jo. Jeg kan også godt lide at cykle en tur. Jeg synes, at det er meget afstressende at cykle en søndagstur.

Tror du, at folk er blevet solforskrækkede på grund af mediernes måde at gøre solen til syndebuk for mange lidelser i dagens samfund? Jeg tror såmænd ikke, at folk er blevet mere solforskrækkede, end de altid har været. Jeg tror bare, at de er blevet luddovne og ikke tænker så meget over andet end at slappe så meget af som overhovedet muligt. De har en travl hverdag, børn, karriere, og folk er generelt ret dovne af natur og kommer måske for lidt ud. Men det er klart, at medierne altid har

Anita Christensen

en kæmpemæssig beskrivelse af tingene, der gør, at de folk, der i forvejen er skeptiske, bliver endnu mere skeptiske. Men jeg tror også, at folk har så sund en fornuft i dag, at de selv skelner mellem tingene. Det viser sig jo også gang på gang, at medierne ikke altid kører med de rigtige statistikker og ikke altid giver korrekte og fyldestgørende informationer, men griber til hurtige tal uden at grave dybere i sagen.

Tror du, at solen har mange livgivende og helbredsfræmmende virkninger på vores kroppe? Det tror jeg i den grad, at den har. Det siger lidt sig selv, for folk har jo om sommeren en helt anden positivitet og et helt andet energiniveau, end de har, lige så snart solen forsvinder, og det bliver efterår og vinter. Jeg tror helt klart, at solen har den samme effekt, altså når den stråler, så stråler vi også med. Om den har nogle helbredsfræmmende virkninger? Ja, det har den jo så på den måde, at den gør folk glade og tilfredse. Det er jo det, det hele drejer sig om. At have en sund krop og være i en sund krop. Så uden lys og varme, hvor ville vi så være henne rent livsmæssigt - det kan jeg godt have min tvivl om. Det er jo også derfor, at mange i dag simpelthen har nedture og frustration i vinterperioden, hvor der simpelthen ikke er noget lys og ikke er noget positivt ved vejret, som påvirker os.



*”De uvurderlige hjælpere
på din vej...”.*

GODE SOCIALE RELATIONER HJÆLPER DRØMMEN PÅ VEJ

Uanset om du føler, at du har oceaner af energi eller ej, skal du selv fylde op. Uanset om du drømmer om at rive teltpælene op og rejse udenlands, starte egen virksomhed, blive suppe-steg-is entertainer i weekenden eller har helt andre drømme, så kommer du meget hurtigere i mål, hvis du har et velfungerende socialt netværk. Det behøver ikke nødvendigvis være gode gamle venner, det kan være nye bekendtskaber og mennesker, der har været igennem eller går igennem de stadier, som du skal igennem for at virkeliggøre din drøm. Det kan være folk, som du søger støtte hos, men det kan også være personer, der har andre indfaldsvinkler til den problemstilling, som du oplever. Mennesker, som du får sparring fra, altså gode råd og kritik, på en konstruktiv måde.

Andre mennesker kan berige vores liv, hvis vi selv vælger det. Vi har brug for andre mennesker i vores liv. En ægtefælle, en ven, en kollega, en kassedame, en forsikringskonsulent, en ejendomsmægler, en chef, en nabo, bankdamen og skraldemanden. Vi har på samme niveau som ernæring og husly behov for fysisk og psykisk kontakt.

”Delt sorg er halv sorg. Delt glæde er dobbelt glæde”.

Hvis vi ikke får dækket følelsesmæssige behov (fx kærlighed som i virkeligheden er vitale biorytmer) vil vi visne og dø, om ikke fysisk så psykisk. Det er ikke sjældent at se en ældre person, trods godt helbred, visne ind og dø få uger efter ægtefællens død. Vores følelser styrer vores velvære, vores trivsel, og disse følelser påvirkes ofte af andre mennesker. Der er mange mennesker, der konstant går ind og ud af dit liv. De gør det muligt for dig at få dækket basale behov som at skaffe føde, husly, stifte familie, få berøring, accept og kærlighed m.m.

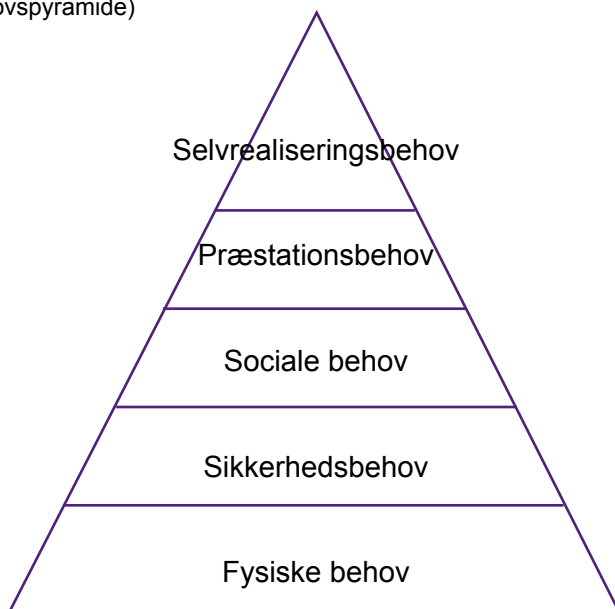
Fra vi fødes, og efterhånden som vi udvikler os, vil vores behov udvikle sig. Først har vi behov for at kravle og gå, behov for at kunne kommunikere med omverdenen. Vi får seksuelle behov, behov for sociale relationer, vi får behov for uddannelse og job, at få en partner og stifte familie. Vi får behov for at få en hobby, at opdrage børn, at skifte job. Behov for at få nye sociale relationer, få dybere personlig indsigt. Vi får behov for at

tage livet op til revision og endelig at bevare en indre ro, når vi føler at vi har fundet vores rette ståsted i livet. Vi har en konstant behovsudvikling, der kræver andre mennesker i vores liv.

Vi har helt basale behov, vi udvikler gennem vores liv. Hvis vi ikke får tilfredsstillet disse behov, vil vi have svært ved at rykke længere op i niveau, så at sige. Der er opstillet modeller, der klassificerer vores forskellige behov, og de opdeles som følger:

- De første behov vi udvikler, er de fysiske behov (føde, søvn, væske, ilt, varme m.m.).
- Dernæst har vi behov for sikkerhed (tillid, tryghed, sikkerhed, selvtilid, stabile livsomstændigheder m.m.).
- Vi udvikler sociale behov (berøring, kommunikation, venskaber, samarbejde m.m.).
- Vi udvikler endvidere behov for at præstere noget (status, succes, accept, selvrespekt m.m.).
- Og endelig selvrealiseringsbehovet, hvor vores drømme opstår (uddannelse, kompetence, indflydelse m.m.).

(Maslows behovspyramide)



Hvis du ikke har fået tilfredsstillet de fysiske og sikkerhedsmæssige behov, har du ringere mulighed for at virkeliggøre dine drømme. Hvis du konstant skal kæmpe for selv de mest basale behov, vil der næppe være det store overskud og tillid til, at noget så vildt som realiseringen af en livslang drøm kan lykkes.

*”De ting, som betyder mest, må aldrig være slaver
af de ting, som betyder mindst”.*

- Goethe -

Vi kan mere eller mindre leve i en illusion, hvis vi grundet manglende behovstilfredsstillelse på nogle af de mere basale niveauer, bilder os selv ind, at realisering af vores drøm ikke er mulig. Vi kan skyde skylden på andre eller inderst inde være ulykkelige over vores nuværende liv. Vi vil blot ikke se virkeligheden i øjnene og undgår ved benægtelse og fortrængning at styrke den personlige udvikling, som det at realisere en drøm er. Vær opmærksom på ikke alene dine medmennesker men også hvordan du bliver i deres nærvær. Kan du være dig selv 100%? Føler du dig energifyldt og i balance? Føler du dig respekteret og fri i din handlekraft? Er du underdanig og hæmmet i din væremåde? Er du fri til at kunne udleve din drøm? Kun du bestemmer de mennesker, du omgiver dig med. Vælg dine medmennesker efter hvor god en indflydelse de har på dit fysiske og psykiske velbefindende.

Kender du udtrykkene: ”Der var en god kemi imellem dem”, ”At være på samme bølgelængde” og ”Vi svinger godt sammen”? Bevidst og ubevidst er vi instinktivt programmerede til at danne forbindelse med andre mennesker. Det være sig i klasselokalet for at have en ven, i livet for at have en partner, i vennekredsen for at opnå social accept og legekammerater til vores børn m.m. Hvis vi ikke etablerer disse forbindelser kan vi opleve visse mangler i vores liv. Mangler, der gør at vi ikke får dækket vores behov. Invester en daglig portion af din energi i mennesker, der gør dig glad og kan dække dine behov og dermed give dig noget energi og overskud tilbage. Omgiv dig så vidt muligt med mennesker ”du svinger godt med”. Pas dog på ikke at lægge hele din lykke i hænderne på de mennesker, som du omgiver dig med. De må gerne have medindflydelse på, om du trives eller ej, men din lykke er og vil altid være dit eget ansvar.

Det er videnskabeligt bevist, at folk med gode sociale relationer (venner, familie, kolleger m.m.) lever længere. Jo flere gode relationer, jo flere behov du kan få dækket, jo mere trives du. Jo større netværk, jo større netværk danner du rent fysisk i din hjerne. Alle disse nye forbindelser (i hjernen og i din fysiske omgangskreds) er med til at forlænge dit liv forudsat, at det er positive og gode forbindelser. De skaber nemlig god kemi i din krop.

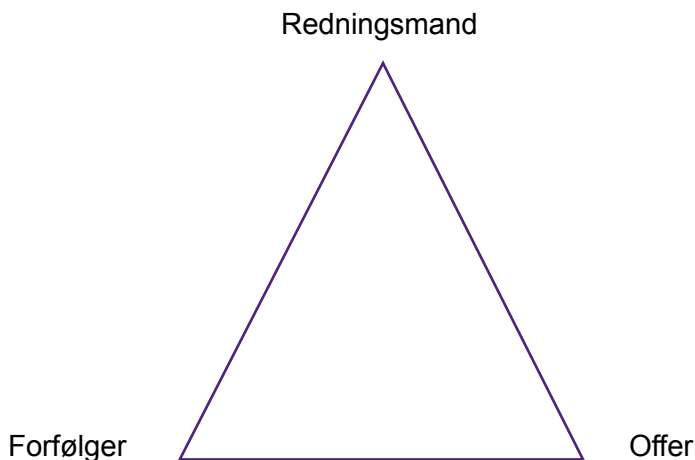
Hvis du har et godt fungerende socialt netværk, så har du flere medhjælpere til at virkeliggøre din drøm. Hvis du har en kærlig, forstående og støttende partner og familie så kommer du det første stykke af vejen og har dermed allerede langt større succesrate end, hvis du ikke har opbakning. Støtte fra baglandet er af vigtig betydning for, om du kan lykkes med dit projekt eller ej. Har du ikke støtten, kan det være en god idé at analysere problematikken nærmere. Ikke alle sociale relationer får det bedste frem i os. Ikke alle forhold eller venskaber giver frihed til at lade drømme vokse og gro. Lad ikke dine drømme gå i vasken på grund af et for lille socialt netværk eller restriktive forhold. Det er aldrig for sent at tage livet op til revision. Måske har du endnu ikke udlevet din drøm udelukkende fordi, du ikke har haft modet. Vær opmærksom på om det er dig selv eller om det er dine nærmeste, der er den største hindring. Vær mod andre som du ønsker, at de skal være mod dig.

”Livsklogskab har den, der accepterer, at livet er fuldt af modstridende følelser”.

Du kan imidlertid have en bagage med i tasken, der gør, at du rent ubevidst omgiver dig med mennesker, der ikke nødvendigvis har mulighed for at lade det bedste komme frem i dig. Men det kan også være dig selv og din bagage, der står i vejen for dine drømme. Du kan befinde dig i forskellige roller, redningsmanden, forfølgeren eller offeret, der bevirker, at dine drømme ligger langt udenfor din nuværende horisont.

Er du redningsmanden, vil du have en tendens til at befinde dig i forhold, hvor du synes, at du skal tage dig af for eksempel din ægtefælle, fordi vedkommende har en svaghed. Det kan være misbrug, sygdom eller anden form for begrænsning i det daglige liv, der gør, at du påtager dig

en ret stor opgave overfor et andet menneske, men samtidig gør dette ansvar, at du slipper for at tage ansvar for dig selv. Du kan glemme at tage vare på dine egne behov og drømme.



Er du offeret, vil du med eller uden andres accept og med eller uden din egen bevidste viden lægge et stort ansvar på din omverden og dine medmennesker. Du vil give udtryk for, at du gør det bedste, du kan. Du ønsker kun at følge egne regler og tager ikke mod ordrer fra nogen, da du generelt ikke stoler på andre end dig selv. Du er smart og har stor mulighed for at narre den mere primitive forfølger. Du kan dog føle dig fastlåst, da du ofte føler, at alt du gør er forkert. Det kan være ødelæggende for dig, og du kan have tendens til at blive selvdestruktiv. Du vil have svært ved at se dine muligheder i forhold til drømme.

Har du påtaget dig offerrollen vil det altid føles som om, at det er andres skyld, at du ikke har realiseret dine drømme. Vær opmærksom på at svage ofre kan være kraftfulde forfølgere. Offeret ønsker kontrol over forfølgeren, ligesom forfølgeren ønsker kontrol over sit offer.

Forfølgerrollen kan opstå, når du konstant skal leve op til andres krav. Det kan være krav fra forældre, autoriteter og andre, der bevirker, at du lægger et konstant pres på dig selv for at opnå det bedste. Derved slipper du for kritik fra autoriteterne, men bliver også selv kritisk overfor

andre. Du forventer måske for meget af andre og bliver en tyrann med din perfektionisme. Du vil gerne have ret og vil gerne have kontrollen over dine ofre.

Du vil, hvis du indtager den ene rolle, ofte ubevidst tvinge en anden part til at identificere sig med den modsatte rolle, for eksempel du er offeret, og den anden part bliver nødt til at spille rollen som redningsmand eller omvendt. Vores motiv for at påtage os den ene eller anden rolle er oftest på kort sigt drevet af vores behov, men kan på lang sigt stå i vejen for, at vi kan bryde fri af gamle rollemønstre, og vi kan ubevidst komme til at hænge fast i den samme rolle og dermed stå i vejen for vores egne drømme. Vores roller kan blive for fastlåste uden nogen energi tilbage til drømme.

Vi spiller gennem hele livet forskellige roller i forhold til de medmennesker, vi omgiver os med. Vi er måske ikke kun én af rollerne, men kan ligefrem skifte mellem rollerne. Alt afhænger igen af, hvilke behov vi ønsker at få dækket. Er du først opmærksom på din rolle i relation til andre mennesker, kan du lettere tilrettelægge og planlægge gode sociale relationer uden de store konfrontationer. Du kan dermed se, hvilken rolle den anden part spiller eller varierer imellem. Det giver dig en større situationsfornemmelse, som du i høj grad kan bruge, når du skal begynde at planlægge den mest hensigtsmæssige kommunikation med dine medmennesker for at få dækket de behov, der vil føre dig til din drøm.

Ikke alle forhold bærer præg af disse konstante skift i roller. Disse relationer dannes ofte uden skjulte motiver eller egennyttige hensigter. De giver plads og respekt til hinanden som individer uden magtkampe. Disse forhold repræsenterer i sandhed et godt bagland for den, som ønsker at forfølge sin drøm, men det er langt fra alle forhold, som indeholder disse aspekter.

Uanset hvilken rolle du befinder dig i på nuværende tidspunkt i dit liv, om du er tilfreds med situationen eller ej, er det dit ansvar at skabe forandring for at nå din drøm. Du skal bryde gamle mønstre og være opmærksom på, om det reelt er dig eller dine omgivelser, der hindrer dig i at nå dine drømme. Du skal måske ransage din egen personlighed, inden du

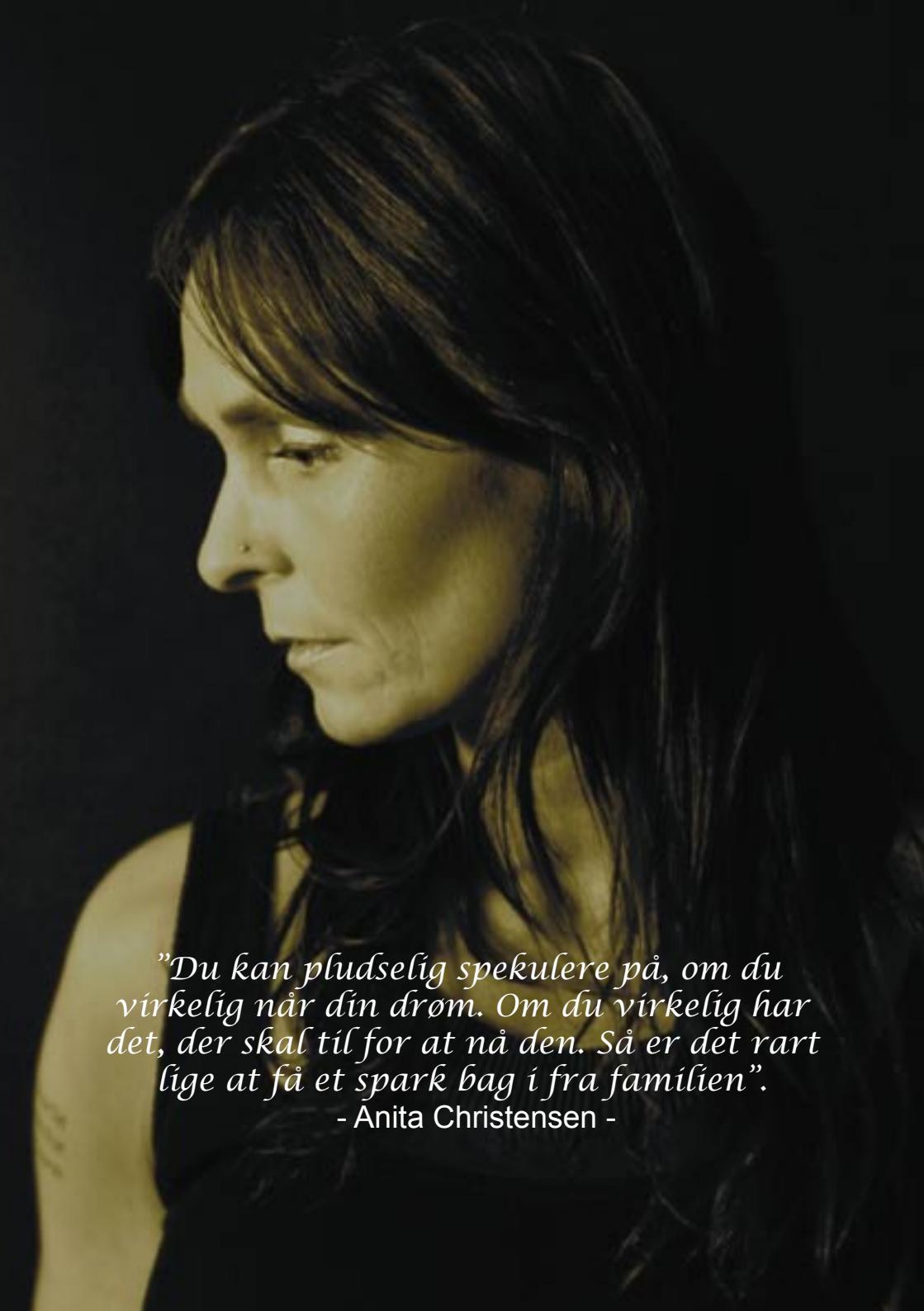
holder andre til ansvar. Du skal måske rydde op i nuværende venskaber eller forhold og skabe nye og mere ærlige forbindelser.

Hvis du har fået dækket alle de andre behov og nu mener, at du er klar til din selvrealisering, at du er klar til at gå efter din drøm, så prøv at forholde dig til nedenstående spørgsmål:

- Er du villig til at arbejde hårdt for at opnå dette behov?
- Har du mod på at bryde rutinen og kaste dig af nye og ukendte veje?
- Er du klar til at styre udenom dine vante roller og give ærlig udtryk for dine behov?
- Er du forberedt på at dine sociale relationer måske vil gå fra mange overfladiske til få nære relationer på vejen mod din drøm?
- Er du rede til at tage ansvar for dine handlinger?

At bryde ud af de ovennævnte roller er en udfordrende men ikke umulig opgave. Det kan være en fordel at søge materiale om emnet eller søge professionel hjælp. Du skal måske evaluere, om du har den støtte, tryghed og respekt for dine drømme i de medmennesker du omgiver dig med. Men svaret vil altid findes hos dig. Dine medmennesker kan ikke svare dig på, om de er de rette til at støtte dig. Det vil kun du kunne mærke. Så vær ærlig over for dig selv, ellers vil du spænde ben for dine egne drømme. Gode sociale relationer kan i den grad hjælpe dig på vej.

”At standse op et øjeblik en gang imellem kan være den eneste mulighed for at overkomme at gå videre”.



”Du kan pludselig spekulere på, om du virkelig når din drøm. Om du virkelig har det, der skal til for at nå den. Så er det rart lige at få et spark bag i fra familien”.

- Anita Christensen -

Anita Christensen

Hvor vigtigt er det for dig at føle dig tryk for at kunne virkeliggøre dine drømme? Det kræver en tryk baggrund generelt for at kunne gå ud og gøre de ting, som man gerne vil, drømmer om og higer efter. Det kræver en vis ro i baglandet at kunne realisere de her ting. Så tryk er for mit vedkommende lige så vigtig en baggrundsstolpe som det at gå ud og have mit mål og have mine drømme.

Mener du, at man kan forfølge sine drømme, hvis det basale som tryk, trivsel, kærlighed og et godt helbred ikke er i orden? Man kan jo komme ud for, at de ting simpelthen bare ikke er i orden. Ikke fordi det er din egen skyld, men der kan være mange ting, der spiller ind. Derfor skal man jo selvfølgelig kunne forfølge sine drømme alligevel og have en eller anden form for stædighed i, at man stadigvæk skal forfølge de ting, som man drømmer om. Det vil selvfølgelig ikke være optimalt at gøre det på den måde, men det kan jo desværre blive en realitet for nogle mennesker. Det er ikke sikkert, at man får det maksimale ud af det, når ens bagland ikke er i orden. Du kan måske komme 70-80% hen ad vejen, men de sidste 20% tror jeg altid vil halte. Og derfor kan du ikke få det maksimale ud af det, hvis ikke de basale ting er i orden.

Er du social anlagt? Nej, det er jeg faktisk ikke. Jeg er faktisk lidt af en enspænder, som ikke ønsker særlig meget omkring mig. At jeg så har det er en anden ting. Det er i forbindelse med mit arbejde, at jeg skal være social. Og skal jeg være det, så er jeg det. Men satte du mig ud på en øde ø, så kunne jeg sagtens leve der. Jeg har ikke brug for mennesker omkring mig. Jeg har ikke brug for alt for meget postyr og folk, der larmer og snakker. Jeg har mest brug for fred og ro. Så kan jeg bedre få mit hoved til at hænge sammen.

Er du god til at mærke, om der er noget eller nogle mennesker du ikke trives med? Ja, det er jeg ret god til at mærke. Lige så snart der er nogle mennesker, som jeg ikke trives med, eller der ikke er en god kemi, så beskæftiger jeg mig bare ikke med de mennesker. Jeg respekterer alle mennesker og taler pænt til alle men-

Anita Christensen

nesker, hvilket mit arbejde i centeret også kræver, men jeg holder mig simpelthen fra mennesker, som jeg ikke trives med. Jeg bliver i dårligt humør. Og det er ikke positivt i ens tilværelse, og jeg ønsker at være positiv. Og jeg ønsker at være glad og smilende, så jeg er rimelig god til at skille mig ud fra de mennesker, som jeg ikke bryder mig særligt meget om eller omvendt.

Er du god til at sige fra, hvis der er noget du ikke trives med i forhold til karriere, arbejdsmæssigt, venner og familie? Venner, som jeg ikke trives med, omgås jeg ikke. Familiemedlemmer jeg ikke bryder mig om, holder jeg mig fra. Men min nærmeste familie, min mor, far og bror, som er ens eget kød og blod, vil jeg kæmpe for til det sidste, så der har jeg en lille svaghed overfor dem. Rent karrieremæssigt tager jeg ret hurtigt en beslutning, hvis jeg ikke trives med mit job. Det kan godt være, at der går lidt længe, men det er simpelthen fordi, at det skal være gennemtænkt, og at jeg skal være sikker i min sag, når jeg tager min beslutning. Men jeg bliver ikke i noget, som jeg ikke trives med. Det er simpelthen for anstrengende i længden. Med hensyn til træning så vil jeg simpelthen ikke kunne træne optimalt, hvis det er sådan, at jeg ikke trives. Så er det om at komme videre. At tage det næste skridt.

Er det vigtigt for dig at have relationer i dit liv (familie, venner m.m.), der er der for dig i gode og dårlige tider? Mennesker, der er medvirkende til at dine drømme bliver til virkelighed? Det er meget vigtigt at have nogle få mennesker i dit liv, som du har fuld tillid til, og som du ved er i stand til at sætte sig en lille smule ind i, hvordan du har det. Og for mit vedkommende er det selvfølgelig mest min familie, da jeg ikke har haft så megen tid til venner. Vi er meget tæt knyttet til hinanden i min familie. Og vi kender hinandens stærke og svage sider. Min familie har altid været der, når jeg har haft behov for det. Et telefonopkald og de er der med det samme. Det betyder ikke så meget for mig, om de er omkring mig hele tiden, bare jeg ved at jeg kan ringe, hvis jeg har brug for dem. Selvfølgelig er de medvirkende til at ens drømme bliver til virkelighed, for du kan godt selv gå i stå midt i det hele. Du kan pludselig spekulere på, om

Anita Christensen

du virkelig når din drøm. Om du virkelig har det, der skal til for at nå den. Så er det rart lige at få et spark bag i, komme ovenpå igen og få snakket tingene igennem, da de jo ofte ser tingene fra en anden vinkel. Uanset om de har været med mig eller mod mine beslutninger, så har det været ting, jeg har kunnet bruge til noget.

Tror du, at man er sin egen lykkes smed? Ja, det er alle mennesker da på en eller anden facon. Hvis man ikke kan lide sig selv, så er det også svært at få ført nogle ting ud i livet. Hvis man hele tiden skal rende og putte sig. Hvis der er nogle ting, som du ikke synes, at du er god til, så kan du jo arbejde på at blive bedre og i sidste ende måske alligevel fuldføre de ting, som du har en drøm om. Det værste man kan gøre, er i hvert fald at pege på sidemanden og give ham eller hende skylden. Det er jo det samme i holdsport. Det er blandt andet derfor, jeg ikke har valgt en holdsport. Jeg skal ikke stå og sige, at det ikke var min skyld, at vi tabte. Det var Sofies skyld, fordi hun faldt over bolden. Det kunne jeg aldrig leve med. Jeg skal have det sådan, at hvis der sker nogle ting i mit liv, så er det mig selv, der er ansvarlig for det. Jeg vil aldrig nogensinde i min vildeste fantasi kunne forestille mig at skyde skylden på andre. Det har jeg simpelthen for stor ære til.

I nutidens samfund er der en tendens til at have det perfekte hus, hjem, ægteskab, bil og ligne noget fra modebladene. Hvordan forholder du dig til det pres mange kvinder føler med hensyn til perfektionisme? Jamen, det går jeg sådan set overhovedet ikke op i. Det siger mig intet. Jeg har heller ingen intentioner om at skulle have det perfekte hjem, den perfekte mand, den perfekte bil eller selv ligne en eller anden prinsesse. Jeg forholder mig til virkeligheden, og jeg er nu engang, som jeg ser ud. Jeg har ikke lyst til at se ud på en anden måde. Jeg har ikke lyst til at have en mand, som er perfektionist. Og jeg har ikke lyst til at køre rundt i en dyr, stor flot bil. Det preller af på mig, uanset hvad folk de tænker og ser op til, så har jeg ingen intentioner om at være perfekt. Så det er bare ærgerligt, hvis folk synes, at jeg skal være det, for det er jeg bestemt ikke.

Anita Christensen

Har du nogle kvindelige forbilleder, stærke kvinder eller andre kvinder, der har inspireret dig og været medvirkende til at du har nået dine drømme? Umiddelbart vil jeg sige nej. Med hensyn til boksning har jeg kigget meget amerikansk boksning og været utrolig optaget af Christy Martin, the Goldminers Daughter, som hun bliver kaldt. Hun har altid fascineret mig utroligt meget indenfor boksning på grund af hendes hårdhed og faldenivoldskhed i bokseringen. Ikke fordi hun bokser specielt godt, men hun har bare en eller anden vildskab, som har fascineret mig meget gennem boksningsen. Så boksemæssigt har jeg set en del op til hende. Ellers er det mest folk som Oscar De La Hoya, der også bokser, som jeg synes gør boksningsen til noget helt unikt. Han har et overblik og en personlighed indenfor boksning. Han er en flot mand at se på, og han har noget mellem ørerne. Han er virkelig et forbillede for mange bokserere. Det er nok mere ham, jeg tænker på, end det decideret er andre kvinder. Personligt, i forhold til andre ting, så har jeg aldrig rigtigt set op til nogen eller følt, at jeg har skullet gøre ligesom andre. Jeg har sådan set kørt mit eget løb. Så de folk, som har fascineret mig gennem tiden, har måske mere været små bemærkninger, som jeg har fået af folk. Det kan være folk, som jeg ikke kender eller min far eller måske min storebror, som er kommet med nogle kommentarer indimellem, som inspirerer mig til at blive ved med at fortsætte min drøm. At blive ved med at klø på, selvom tingene er hårde.

Hvem havde du, der støttede dig i din tro på dig selv som bokser? Uha, ikke så mange. Min familie har selvfølgelig altid bakket mig op med den viden, som de nu har haft omkring det. De har jo aldrig været særlig glade for, at jeg har bokset. Min mor kender ikke noget til sporten og så helst, at jeg holdt hurtigst muligt. Så der har jo ikke været den helt store opbakning fra hende, selv om hun selvfølgelig har været og se mine kampe og heppet på mig osv. Min far er heller ikke til kvindeboksning. Han har selvfølgelig været der til at bakke mig op ved kampene og givet mig støtten, selv om det måske ikke lige var det han havde allermost lyst til. Min storebror startede også med at bokse på samme tidspunkt som mig, og han har været

Anita Christensen

en utrolig stor opbakning sparringsmæssigt, træningsmæssigt og mentalt med at give mig troen på mig selv plus at min træner, Søren Ahm, som var min træner i 11 år, havde stor tro på mine evner. Han var min træner, og vi var jo sammen det meste af tiden op til kampe osv. Han har altid været en meget stille og rolig person og kørte tingene med sådan meget ro omkring en boksning, så det har været meget dejligt. Min promotor derimod, Anders Vester, som jeg startede hos, da jeg blev professionel, han har haft en kæmpestor tro på mine evner. Han har ringet til mig og kommet med mange gode råd omkring mine modstandere og vi så videofilm osv. Der har aldrig manglet noget i den branche. Alt har været på plads og vi har haft en et-årig udsigt til kampene. Det har givet mig rigtigt meget ro, at jeg har vidst, at min promotor har haft styr på tingene, og at han havde en stor tro på de evner, som jeg havde rent boksemæssigt.

Er det de samme mennesker, som du i dag henter støtte fra til svære kampe eller svære tider? Hvis jeg rent boksemæssigt skal op til nogle svære kampe går jeg altid til min gamle træner, Søren Ahm, fordi det er trods alt ham, der kender mig bedst. Det er ham, der har lært mig op gennem boksningen, lige fra jeg startede, så hans mening betyder utroligt meget for mig. Jeg har selvfølgelig også andre svære tider end blot svære kampe. Det er nogle andre ting i hverdagen, og der plejer jeg lidt at være ude hos min gamle far, Alan Christensen, som er en meget god menneskekender og god til at se bort fra, om man skal holde med den ene eller den anden. Han siger tingene lige ud af posen, og så kan man bruge det man vil og sortere lidt i det, men man får i hvert fald altid et ærligt svar af min far. Og har det noget med kæresteri at gøre eller andre personlig kriser, så er det som regel min far, som jeg går til med de ting.

Har du haft opbakning fra publikum? Og hvordan forløb de første 6 kampe, inden du blev tilbudt en kamp om Europamesterskabet? Og hvem var dine modstandere? Forløbet var rigtigt godt i de 6 kampe. Jeg vandt jo og slog dem ud. Kampene gik rigtigt godt, det kunne ikke være gået bedre. Publikum var meget

Anita Christensen

skeptiske til at begynde med, men de var simpelthen fantastiske efter at jeg havde bokset de første 2 kampe. Så havde jeg kæmpe stor opbakning fra publikum, det var helt fantastisk. Jeg boksede i Give den 17. februar 2000 mod en der hed Veronica Szucs, og hun var fra Ungarn. Hende stoppede jeg i første omgang. Det var min debutkamp, og det var en fantastisk oplevelse, fordi der var jeg jo fuldstændig grøn, og jeg var vildt nervøs. Alt dirrede bare fra top til tå. Jeg ville bare gerne ind og lave en god præstation, og det må man sige! Jeg kunne simpelthen ikke have gjort det bedre. Og det var en fantastisk følelse bagefter, at man var kommet i gang med sådan et brag. Min anden kamp var mod Piroska Beki. Hun var også fra Ungarn. Hende vandt jeg over på point. Fire omgange. Min tredje kamp havde jeg i Varde mod en Chiara Benedettini fra Italien. Hende slog jeg ud i tredje omgang. Min fjerde kamp var i Frederiksværk mod Sonia Pereira fra Portugal, og hende slog jeg ud i anden omgang. Min femte kamp var i Silkeborg mod Romy Heine fra Tyskland. Hende slog jeg ud i første omgang. Så havde jeg min sjette kamp i Århus mod Gisela Papp. Den kamp var en kvalifikationskamp til mit Europamesterskab. Hun kom også fra Ungarn, og hende stoppede jeg i tredje omgang. Så man kan sige, at jeg havde en fantastisk start, og det gik over al forventning. Min selvtillid var jo meget høj på det tidspunkt, så jeg sagde ja til at bokse mod Krisztina Krek fra Østrig, som blev min modstander til Europamesterskabet. Hun var en rigtig, rigtig hård nitte. Hun var en meget dygtig teknisk bokser. Hun bevægede sig godt på benene og slog gode slag og hårde slag med begge hænder. Hun var meget bevægelig og meget selvsikker og havde en sådan meget overlegen stil. Hun ville i hvert fald gerne se overlegen ud. Vi passede meget godt sammen, for jeg er jo også tekniker, så det blev rent teknisk en meget flot boksekamp. Og vi boksede en meget jævnbyrdig kamp, en meget lige kamp, dog med mig som vinder på point. Jeg gik alle 10 omgange, men det husker jeg som en fantastisk og seværdig kamp, fordi der bare var kamp til stregen, og vi fik nogle på hatten begge to. På det tidspunkt begyndte folk at syntes, at hende Anita hun kan vist godt bokse, så det var rigtigt dejligt at få sådanne anerkendelser. Det er helt fantastisk, når man synes, at kampen har været suveræn, og at

Anita Christensen

man så går hen og vinder. Det har været min største oplevelse og er det stadig den dag i dag. Jeg forsvarede min titel som europamester i Odense 9. november 2001 mod Galina Gumiliiska fra Bulgarien. Hun var en lille rigtig tough bulgarer, som lige havde slået den polske verdensmester i en seks-omgangs kamp. Hun kom jo med vældig meget selvtillid og havde bokset nogle rigtigt gode kampe. Så jeg vidste godt, at det blev en rigtig hård kamp. Hun var sådan en fighter, sådan en bulldozer, der gerne vil ind og slås. Det holder jeg mig jo helst fra. Men det endte med, at min teknik vandt over den der bulldozerteknik. Sådan har jeg faktisk altid haft det - at tekniske boksere er lige lidt mere smarte og tænker sig lidt mere om end sådan nogle af de boksere, der bare gerne vil ind og slås og bliver lidt vilde og gale, når de bliver ramt. Så glemmer de alt om parader, og at det gælder om at score point. Jeg vandt over 10 omgange tiden ud og vandt på point. Det var rigtigt dejligt at vinde den kamp også, for det var en god modstander, og det var en værdig kamp, og det har man det nu en gang bare bedst med.

Du har flere unge mennesker under dine vinger i dagligdagen bl.a. de der træner hos dig og unge fra kommunen. Kan du beskrive disse forhold nærmere? Med hensyn til de unge, der kommer fra kommunen, så er de her udelukkende for at blive aktiveret, da de ikke kan gå i skole på normal vis. De har ikke de samme sociale forhold, som ganske almindelige unge har. Derfor kommer de her og får fysisk aktivitet. Så er de trætte, når de kommer hjem og ikke har lyst til at lade ballade, som de normalt gør, når de ikke går i skole og ikke har andet at give sig til. De unge mennesker der kommer her, de træner og laver ting udenfor. Vi fælder træer, ordner heste og vi arbejder i haven. Der er mange ting, vi går og laver, men det skal være ting, som er overskuelige. Det skal også være ting, de kan blive udsat for senere. Det kan også være ting, som de indimellem ikke har særlig meget lyst til at lave, som skal udforske deres negativitet, der jo kommer frem, når de skal gøre ting, de ikke har lyst til. Det er jo det samme som, at de ikke har lyst til at gå i skole, men gerne skal overvinde det og tilbage til på et tidspunkt. De unge mennesker fra kommunen er jo alle sammen rimeligt van-

Anita Christensen

skelige tilfælde, som kommer her. De har tit været mange andre steder inden de kommer her, og de bliver kastet lidt frem og tilbage i systemet. De har meget brug for omsorg, når de kommer her. Vide at man virkelig er til at stole på, og at man holder de ting, man lover. De har behov for, at du har et tæt forhold til dem. De unge medlemmer i fitnessstudiet underviser jeg jo selvfølgelig i styrketræning og holdtræning. Det er et anderledes forhold, jeg får til dem. Det er mere distanceret og arbejdsmæssigt. De skal jo selvfølgelig holdes ekstra øje med, da det jo er unge mennesker, og man skal sørge for, at de gør tingene korrekt, sådan at de ikke ødelægger krop og sjæl på et senere tidspunkt i livet.

Tror du, at du er forbillede for nogen - boksere, andre kvinder, medlemmerne af dit fitnessstudie eller de unge utilpassede, som du tager dig af? Jeg har aldrig tænkt på mig selv decideret som et forbillede for nogen. Jeg tænker ikke over det. Men jeg kan selvfølgelig vise folk, at der er nogle veje, som man kan gå for at gøre noget anderledes her i livet. Og at tingene kan lykkes, selv om man er kvinde. Men om det gør nogen forskel i andre menneskers liv, det ved jeg faktisk ikke. Jeg tror generelt bare, at jeg prøver på at vise, hvordan man kan komme frem med sin sport. Der kan være mange ting, man er dårlig til. Jeg har ikke været specielt god i skolen, og jeg har aldrig været god til at sidde stille, så jeg vil bare gerne vise, at selv om man ikke lige er dygtig til at lægge regnestykker samme, så kan man godt blive et kendt ansigt på andre områder. At der er andre ting du er god til. Det er ikke fordi jeg tror, at jeg er et forbillede for andre mennesker. Med hensyn til de unge mennesker som jeg har i dagtilbud, prøver jeg nu en gang bare på at lære dem lidt om, hvordan livet hænger sammen. Om de ser op til mig eller ej, det tænker jeg ikke så meget over. Jeg prøver bare at komme med nogle retningslinjer og prøver at vise dem, hvordan det virkelige liv er, når det er sådan, at man ikke går i skole.



"Der kommer til dagligt mange unge mennesker i mit fitnessstudie. Her er det Andreas, der finpudser sine boksefærdigheder".

NÅR DU SELV STÅR I VEJEN FOR DIN DRØM

”Når alt kommer til alt behandler verden dig, mere eller mindre som du forventer at blive behandlet”.

- The Go Giver -

Der kan være mange grunde til at du endnu ikke har gjort forsøget på at realisere dine drømme eller måske endda turde tro, at du har krav på at drømme om andet end et middelmådigt liv. Et godt sted at starte er med dig selv. Selv hvis du har al den støtte og opbakning du kunne ønske dig, selv med de bedste tidsrammer, med en pose penge til investering i dit projekt, hvad end det måtte være, så kommer du ikke langt, hvis dit selvværd er i bund.

At have et lavt selvværd er ikke absolut noget du er opdraget til. Et lavt selvværd kan også tilføres dig fra dine omgivelser, dine medmennesker, ægtefæller, kolleger, janteloven m.m. Du er og bliver et produkt af de erfaringer du har gjort dig gennem livet, et resultat af de påvirkninger du har fået på godt og ondt. Du bliver et produkt af dine egne overbevisninger. Men dine overbevisninger står til at ændre. Og ikke andre end du kan ændre dem. Hvis du lever efter jantelovens principper, der siger, at du ikke skal tro at du er noget, at du ikke skal tro, at du er klogere, at du dur til noget etc., så er du en seriøs forhindring for dig selv og dine drømme. Du er i overhængende fare for at sidde fast i den samme rille af middelmådighed, dårligt selvværd og mangel på drømme, fordi du ikke selv mener, at du er berettiget. Det er noget værre vrøvl. Lad os slå det fast en gang for alle.

Hvis din livsstil er dårlig, hvis din tankegang er negativ, hvis din omgangskreds har dårlig indflydelse på dig eller dit sande jeg, så vil det være en stor hindring for dit fysiske og psykiske velbefindende og i allerhøjeste grad for din drøm. Når du ikke formår at opfylde de mest basale behov er der stor risiko for at du bliver syg fysisk eller psykisk. Denne manglende behovstilfredsstillelse kan komme til udtryk i dine sociale relationer, dit arbejdsliv eller dit generelle helbred. Der er ikke andre end dig der er ansvarlig for at få opfyldt de basale behov og ikke andre end dig der kan mærke efter om du trives.

”Du kan ikke fortsætte med at indtage gift og forblive rask”.

- John Gray -

Uanset hvilket område i livet vi taler om, så har du krav på det bedste. Du fortjener intet ringere end det bedste. Du er den bedste og ingen skal forhindre dig i at forfølge din lykke. Du er din egen lykkes smed. I allerhøjeste grad. Verden ligger for dine fødder. Det er bare at turde tage for dig af retterne. Er du stadig i tvivl om, hvordan det står til med dit selv-værd, så overvej følgende:

- Har du overhovedet en drøm?
- Tøver du, når du tænker på om det kan lade sig gøre at gøre din drøm til virkelighed?
- Tror du på, at du har fortjent at få din drøm opfyldt?
- Tror du på, at dine omgivelser synes, at du er det værd at give støtte og opbakning?
- Tror du på, at der findes mennesker, der vil investere tid og energi på at vise dig vejen?
- Tror du på, at du har evnerne?
- Tror du på, at du har modet?
- Tror du på dig selv?

Hvis ikke du tror på dig selv er det ganske umuligt at få drømmen til at gå i opfyldelse. Du skal bruge mange menneskers hjælp undervejs. Din bankrådgiver, din familie, dine venner m.m. Hvorfor skulle de tro på dig, hvis du ikke tror på dig selv. Hvis du skal virke overbevisende skal det komme fra hjertet. Så skal du mene det. Det kan kun lade sig gøre, hvis du har troen på dig selv og hvis du tror 100% på at din drøm kan blive til virkelighed.

Hvis du kæmper med mindreværd eller ikke synes du fortjener eller har krav på at få dine drømme til at gå i opfyldelse så ligger du under for gamle forestillinger og indgroede tankevaner.

Mener du, at:

- Mirakler kun er noget der sker for andre.
- Du alligevel aldrig får det du ønsker dig.
- Du bliver nød til at gøre hvad andre forventer af dig uden hensyntagen til egne behov.
- Du er hæmmet i din frihed og mulighed for at gå nye veje.
- At det er farligt at tage nogle chancer her i livet for så er der jo stor risiko for at du kan blive såret, så er det bedre at leve sikkert (selvom du måske føler, at du kun lever halvt).

Kan du svare ja på nogle af disse spørgsmål, så har mange af dine overbevisninger stor sandsynlighed for at stå i vejen for din drøm. Det er nødvendigt at du gør op med disse gamle forestillinger en gang for alle.

Måske har du virkelig et lavt selvværd. Måske har du mange ting du skal overbevise dig selv om hen af vejen, men lad det ikke stoppe dig. Et godt skridt på vejen er netop at kende sine muligheder eller sine svagheder. Hvis et lavt selvværd er en af dine svagheder, så søg hjælp. Der findes ganske udmærkede kurser og coaches, der kan guide dig til at få troen på dig selv. Ingen tvivl om, at du selv skal gøre en indsats. Et godt selvværd kan være et af de delmål du skal realisere undervejs. Alt kan lade sig gøre, hvis du har troen på dig selv, så har du også troen på at alt er muligt. Tro på at verden ligger for dine fødder. Tro på at drømmen kan blive til virkelighed.

Har mange af dine indgroede forestillinger om, hvad du reelt set er i stand til eller ikke i stand til stadig relevans i dag? Har du udviklet dig siden du besluttede at du enten kunne eller ikke kunne gøre dette eller hint? Er du vokset så meget i din personlige udvikling, at de forældede standpunkter om dit potentiale bliver gjort til skamme? Kan du mere end du tror? Mange af vores overbevisninger har været med os fra barnsben af. De er indkodet på godt og ondt af forældre, omsorgspersoner, skole, samfund og stilikoner. Det kan være nødvendigt at tjekke om dine overbevisninger angående dig selv, dine evner eller mangel på samme er up-to-date. Du har måske gjort eller oplevet ting eller hændelser i dit liv, der uden din bevidste viden har udviklet dig på mange måder og derved forøget dit potentiale.

Vær også opmærksom på om du vælger ikke at se realistisk på dit liv fordi du er bange for at se virkeligheden i øjnene. Du er bange for, at hvis du begynder at tjekke din trivsel i sømmene, så vil du finde ud af, hvor ulykkelig du egentlig er. Hvor lidt du måske trives. Det kan gælde på alle områder af dit liv eller blot for fx din arbejdssituation. Du bliver bevidst eller ubevidst hængende i dårlige vaner, dårlig omgangskreds, et dårligt forhold eller et dårligt job blot fordi du nægter at tage tyren ved hornene. Fordi du ved, at erkendelsen af, at du ikke trives gør, at du selv bliver nødt til at handle. At du selv bliver nødt til at bryde med gamle vaner og overbevisninger for at få et bedre liv. Vores hjerne elsker rutine og selv om det er dårlig rutine, så kan der være en tilbøjelighed til at tænke, at du i det mindste nu ved, hvad du har og ikke hvad du får, hvis du begynder at lave ændringer i dit liv. Her er det at dine begrænsede overbevisninger står i vejen. Vær åben og tro på at alt godt vil komme til dig bare du selv gør en indsats.

Dine overbevisninger sætter dagsordenen. Skriv alle dine forhindringer ned. De forhindringer som du alligevel ikke kan gøre noget ved skal du beslutte dig for ikke at bekymre dig om. De er alligevel udenfor din kontrol. De forhindringer, som du kan gøre noget ved, er nemme. Beslut dig for at gøre noget ved dine forhindringer en efter en. Tal med bankdamen, tag et kursus, der hvor dine evner er utilstrækkelige, gør det bedste du kan. Når du har gjort det bedste du kan, kan du roligt være stolt af dig selv uanset udfaldet.

Du kan ændre dine overbevisninger. Du kan ændre din livshistorie lige her og nu, hvis du bestemmer dig for det. De forhindringer, der ligger til grunde for dine egne negative overbevisninger som fx troen på andre menneskers fordomme, at der kun er knappe ressourcer eller dine egne manglende evner kan du ændre. Du kan ændre verden fra sort til hvid, hvis du vælger det. Du kan blive nød til at arbejde med dig selv, din fortid, din fremtid, dine omgivelser, dine fysiske og psykiske evner eller manglende tro på samme. Du kan vælge at slukke drømmen eller starte den.

Lige tiltrækker lige. Sæt en positiv spiral i gang, der vil forstærke sig selv efterhånden som du forstærker troen på dig selv og din drøm. Hvis

du kan overbevise dig selv om, at de forhindringer du møder på din vej, hvad enten det er egne overbevisninger, andres mening, økonomi eller anden modgang, at der er en mening med dem. At der er en mening med alt det du må gennemgå. Når forhindringerne er størst og virker mest uoverskuelige, så kan det være svært lige umiddelbart at se meningen med de strabadser du lige nu kæmper med, men når du så kommer helskindet ud på den anden side vil du have gjort dig nogle erfaringer, der kan gøre dit liv rigere. Du vil få en indsigt i at uanset, hvor svært og uoverskueligt livet ind i mellem kan virke, så går det hele altid alligevel. Især hvis du selv gør en indsats. Du er din egen lykkes smed til enhver tid. Det må du aldrig glemme.

EN GOD KOMMUNIKATION HJÆLPER DRØMMEN PÅ VEJ

”Generelt kan det siges, at den person du taler med lægger 7% vægt på det talte ords betydning, 38% på betoningen og stemmeleje og hele 55% af din kommunikation tolkes på dit kropssprog”.

Hvis du skal nå til vejs ende med at virkeliggøre din drøm, er det godt at have nogle til at støtte dig og give dig sparring, når du møder forhindringer. Det er godt at kunne kommunikere dit budskab ud. Derved vil du lettere få hjælp fra dine omgivelser, hvis de forstår, hvilke behov du ønsker dækket fra dem. Det er ikke altid let at klare alting selv. Hvis du er opmærksom på, at vi ikke alle gør brug af de samme måder at opfatte tingene på, så kommer du længere i din kommunikation med andre. Du vil også lære dig selv bedre at kende og derved gøre det lettere for dig selv at nå dit mål.

Alle mennesker har en foretrukken opfattelsessans eller indlæringsmetode. Når du først ved, hvilken indlæringsmetode eller opfattelsessans du og dine nærmeste gør mest brug af, vil du lettere kunne kommunikere dine behov ud. Vigtigst af alt så vil du lettere kunne realisere din drøm. Vi har hver især nogle sanser, vi bruger mere end andre. Nogle mennesker opfatter tingene bedre, hvis de læser dem. Andre vil hellere lytte eller høre det for at kunne forstå budskabet. Nogle har behov for at have tingene i hænderne og ligefrem gøre det eller røre det i stedet for at læse om, hvordan noget skal gøres. Der skelnes mellem visuel, auditiv og kinæstetisk opfattelsessans og indlæring.

Du har måske talt med nogle mennesker, der har realiseret den drøm, du har. De har måske lavet utallige skrevne lister, noter og bøger med alt, hvad der skulle gøres. Det er lykkedes for dem, men den samme fremgangsmåde vil ikke nødvendigvis være den rigtige for dig. Du skal måske hellere klippe billeder ud af de ting, der er nødvendige for dig at skaffe, lave plancher med pile og mennesker, hvor det vigtigste er billederne. Det kan også være at du har bedre brug for en diktafon, der konstant er i din umiddelbare nærhed, når du igen og igen får en god idé. Vær opmærksom på ikke at være for restriktiv i måden at planlægge din

drøm på. Hvis du sætter for stramme rammer, kan du begrænse mulighederne for dig selv. Der er stor forskel på, om du er auditiv, visuel eller foretrækker den kinæstetiske (røre/gøre) måde at gøre tingene på.

- Visuel: Du skal for eksempel se, hvordan en bil bliver repareret eller du skal læse om det i en manual.
- Auditiv: Du skal høre om, hvordan bilen bliver lavet. Det kan du eksempelvis i en undervisningsituation, hvor læren fortæller dig om det.
- Kinæstetisk(føle/røre/gøre): Du skal have bilens motor og andre dele i hænderne, før at du føler, at det virkelig sætter sig fast i hukommelsen.

Vi kan udvikle vores favoritmetode over tid. Spædbørn og børn i de tidlige skoleår bruger alle deres sanser (især berøring) til at lære med. Når børnene bliver lidt ældre, er det ofte den auditive sans, der er fremtrædende. Mange kvinder har ofte det visuelle som primære opfattelses- og indlæringssans, hvorimod mændene bevarer den kinæstetiske sans (røre-gøre) som den foretrukne.

Er du kinæstetisk, gør du ofte brug af følgende følende ord, når du beskriver situationer: Jeg føler, jeg bemærker, tøjet sidder ikke rigtigt, jeg synes det er ufølsomt, det er usmageligt, jeg fornemmer, der var en god stemning, etc. Altså følende ord. Det er stemningen, følelsen. Det skal mærke rigtigt i maven. Hvis du var til en koncert, vil du sikkert beskrive efterfølgende, hvordan stemningen var. Hvor godt humør du kom i. Hvordan folk var smilende og venlige etc. Hvordan oplevelsen føltes og påvirkede dig.

Er du visuel, gør du ofte brug af følgende billeddannende ord, når du beskriver situationer: Jeg kan godt se pointen, jeg genkender, det ligner, det er ikke til at overse, jeg har et godt øje til, se sig blind på, etc. Altså ord der danner et billede inde i hovedet på dig. Hvordan situationen så ud. Hvis du var til en koncert vil du højst sandsynligt beskrive, hvordan scenen og sangeren så ud. Hvordan folk var klædt, om der var pænt eller beskidt m.m. Det visuelle.

Er du auditiv, gør du ofte brug af høre ord, når du beskriver situationer: Du har hørt at, der er en klokke der ringer, vi høres ved, det kan der ikke være tale om, jeg vælger at overhøre dine kommentarer, etc. Altså hvordan vedkommende lød, tonefaldet og oprigtigheden i stemmen.

Hvis du var til en koncert vil du højst sandsynligt beskrive, hvordan lyden var. Der var en god akustik. Det var en fantastisk guitarsolo og sangeren ramte alle toner rent m.m. Det rent auditive.

Du kan også spørge dig selv, hvilket hotelværelse du ville vælge: 1) Det med udsigt ud over havet, men meget larm fra strandgæster (visuel). 2) Det med absolut ro fra strandgæster, men ingen udsigt (auditiv). 3) Det, hvor du kunne føle dig mest hjemme og tryk uden, at der nødvendigvis var udsigt (kinæstetisk)?

Vi gør dog ikke kun brug af én af sanserne. Vi bruger dagligt alle vores sanser men har nogle, der er mere foretrukne end andre. Hvis din partner er visuel så forsøg at beskrive den butik i billeder eller vis ham en lignende butik, hvis du ønsker, at han skal forstå, hvad du har behov for som eksempelvis selvstændig erhvervsdrivende. Er han kinæstetisk så forsøg at give ham den stemning, der skal være i den butik, du ønsker at bygge op. Tal til vedkommendes sanser. Jo mere klar og præcis du er med dit budskab, jo nemmere vil dine medmennesker forstå dine behov. Studier har desuden vist, at hvis folk ikke finder dig eller dit budskab interessant, vil deres opmærksomhed allerede være faldende efter blot 30 sekunder. Derfor er det vigtigt at kunne formulere og kommunikere dit behov og dit budskab så præcist som muligt.

”Det er altid rart, når man kan høre, at en tale kommer fra hjertet, men det er nu ingen skade til, hvis man også kan høre, at den har været en tur gennem hovedet”.

- Helge Steincke -

Det er ikke nok at kunne overbevise andre. Du skal også kunne overbevise dig selv om, at du kan virkeliggøre din drøm. Hvis du ikke selv tror på det, så vil omverdenen sikkert heller ikke. Overbevis dig selv om, at du kan nå dit mål, at du kan realisere din drøm ved at tale til den sans

du bruger mest. Mærk den følelse du får ved at realisere din drøm, se det for dig etc.

”Mere indviklet er livet ikke, end at venner fortrinsvis erhverves ved venlighed, fjender ved fjendtlighed”.

- Mikael Rode -

En anden meget vigtig ting at have for øje, når du kommunikerer med andre mennesker er dit kropssprog. God kommunikation og et godt kropssprog er nøglen til forståelse og accept af dig fra dine medmennesker. Medmennesker der skal hjælpe dig med at realisere din drøm. Det kan være alt fra ægtefællen til bankdamen. Selv en komplet fremmed kan du med den rette kommunikation og ved rette kropssprog få til at imødekomme dine behov - selvfølgelig indenfor rimelighedens grænser.

En god kontakt mellem dig og dine medmennesker kræver ikke nødvendigvis måneders hårdt arbejde. Det kan ofte gøres indenfor få minutter og kræver egentlig ikke så meget, som du måske tror. Det gælder om at etablere en god kemi mellem dig og den person, du ønsker at opnå noget fra. Det kan være støtte, kærlighed, økonomisk bistand, sparring m.m. En god kemi giver også større samarbejds muligheder, hvilket igen kan åbne døre for dit drømmejob, en ny partner eller blot den velfortjente fridag, som du har drømt om længe. Den rette kommunikation kan åbne døre, der bringer dig hurtigere i mål.

Oftest kategoriserer vi vore medmennesker allerede inden de når at tale til os. Og omvendt. Er du sur eller glad? Ven eller fjende? En god investering eller tidsspilde? Grundet vores fortravlede hverdag og vestlig civilisations kapløb med tiden er det vigtigt, at dit første indtryk er godt. Det gælder alle de personer, der er involverede i, at din drøm kan gå i opfyldelse. De redskaber jeg her vil præsentere dig for er simple, men med stor virkning.

Når du henvender dig til et andet menneske, sker det i faser, som du muligvis ikke engang lægger mærke til. Alle faserne har betydning for at kunne etablere en god kemi og kan opdeles i følgende:

- Mødet (hvis du går ind i mødet med det andet menneske på en oprigtig og tillidsvækkende måde, dvs. ikke for frembrusende og ikke for tilbageholdende, vil du minimere risikoen for, at vedkommende går i kæmp-flygt position og dermed stresser).
- Etablering af sympatisk kontakt og vedkommendes positive accept.
- Kommunikationen.

Etablering af sympatisk kontakt kommer helt af sig selv, hvis du opnår ovenstående og samtidig gør brug af følgende redskaber:

At stå ansigt til ansigt hvilket optimerer muligheden for at opfange verbale og kropslige udtryk.

- At smile og have et åbent kropssprog der viser at du er imødekommende (her bør du være opmærksom på øjnene, hove dets stilling, mund, arme, hænder, ansigtsudtryk og holdning/positur).
- At holde vedkommendes interesse fanget indtil du har formidlet dit budskab.

Hvorvidt du formår at holde vedkommendes interesse fanget beror i høj grad på:

- Din fremtræden (hvordan du ser ud og hvordan du bevæger dig).
- Din attitude (hvad du siger og hvordan du siger det).
- Din påvirkning af den anden persons følelsesmæssige tilstand (gør du vedkommende glad, forventningsfuld, stresset, vred m.m.).

I selve kommunikationen er der ligeledes nogle gode redskaber at bruge:

- Undgå krydsede arme, der signalerer lukket kropssprog.
- Etabler øjenkontakt uden at stirre.
- Smil venligt og imødekommende.
- Brug et venligt og naturligt tonefald når du præsenterer dig.
- Giv et solidt håndtryk der giver personen et indtryk af, at du ved, hvad du vil (uden at brække fingre).
- Udtryk dit behov.

Husk at vedkommende hurtigt skifter fokus, hvis du ikke forbliver interessant. Allerede inden for de første sekunder og minutter vil to personer der kommunikerer se hinanden an og danne sig et indtryk hovedsagligt på baggrund af den andens kropssprog.

Dit kropssprog er ikke blot et udtryk for din tanker men også dine følelser, og hvordan du har det med dit selv og dit liv generelt. Selv om du eller den person du kommunikerer med ikke nødvendigvis er bevidst om kropssprogets betydning for den videre kommunikation, har det meget at sige. Fokus skifter gennemsnitligt efter blot 30 sekunder, hvis vedkommende mister interessen. Allerede her skal du være godt på vej med dit budskab, ellers får du ikke opfyldt dit behov, og din drøm rykker et skridt længere væk. Uanset dine intentioner bør ethvert møde med et andet menneske ske så naturligt for dig, at du på ingen måde føler ubehag og en følelse af at skulle være en anden end den du er. Er du ikke så god til at formidle dine behov, så tag dig et kursus, hvis det er muligt. Det er måske den eneste hindring, der står mellem dig og din drøm.

At kopiere den adfærd som vedkommende du taler med har, kan føre dig et endnu større stykke hen ad vejen til dit mål. Folk kan generelt godt lide andre, hvis de ser sig selv i dem. Hvis du kan kopiere kropstilling og bevægelser, uden at det virker for åbenlyst, vil det bringe dig hurtigere på bølgelængde med den, du kommunikerer med. Du vil virke mere tiltalende, og der vil hurtigere dannes en sympatisk kontakt. Med sympatisk kontakt vil du lettere få tilgodeset dine behov, og du vil være tættere på din drøm. Hvis du nogensinde har været i selskab med børn, kan du erfare, at selv hvis I ikke taler samme sprog, så vil du, hvis du kopierer barnets bevægelser, smelte isen og skabe god kontakt. Hvis barnet hopper, så prøv at hoppe. Hvis barnet klør sig på næsen, så klø dig på næsen. Det virker. Det samme er tilfældet med de mennesker, du støder på på vejen mod din drøm.

Etablering af sympatisk kontakt bør bruges hver gang du henvender dig til et andet menneske. Det være sig din kollega, ægtefælle, dine børn, venner, købmanden etc. Du øger i den grad chancerne for, at dine behov bliver dækket. Når dine behov er dækket, trives du. Du får mere over-

skud til andre og kan dække deres behov. Jo mere du giver ud, jo mere får du ofte igen. Det kan blive starten på en god cirkel, der hurtigere vil bringe dig i mål.

”At se er én ting. At se, hvad du ser er en anden ting. At forstå, hvad du ser er en tredje ting. At lære af, hvad du har forstået, er en fjerde ting. Men at HÅNDLE efter, hvad du har lært, er det eneste som tæller”.

Hvis du kan kopiere den persons foretrukne sansemetode i de minutter, en samtale varer, vil du opnå bedre resultater. Hvis vedkommende eksempelvis siger ”ja, jeg hører, hvad du siger”, eller ”det lyder godt”, så er det vigtigt, at du forsøger at beskrive med auditiv stil, hvordan dit problem skal løses. Hvis vedkommende derimod siger ”jeg kan godt se pointen”, eller ”det ser vist lidt sort ud”, så har du med en visuel person at gøre. Så kan du med fordel forsøge at beskrive det billede, du ønsker at få frem i vedkommendes hoved. ”Prøv lige engang at forestille dig, hvor flot en butik jeg kan forme med ganske få midler, se lige disken for dig her og hylderne for dig derovre.....” etc.

”Smilet er den korteste distance mellem to mennesker”.
- Victor Borge -

En god kommunikation er et af de vigtigste redskaber på vejen mod dit mål. En god kommunikation skaber trivsel. Med trivsel får du dækket dine behov, og har du dækket dine behov er der flere ressourcer til at forfølge dine drømme.

*”Når du planlægger din
drøm, må du konkretisere
den. Skriv de overordnede
opgaver ned og finpuds undervejs”.*



PLANLÆG DIN DRØM

Tag papir og blyant eller hvad der nu fungerer for dig - en diktafon, en spand maling og en væg eller bare en gul lap papir. Gør det du trives bedst med. Du skal have ro til at kunne koncentrere dig og fokusere.

Det du skal være opmærksom på, når du planlægger din drøm er:

- Tid
- Sted
- Økonomi
- Materialer
- Hjælpende hænder
- Deadlines
- Konkurrenter og konkurrenters strategier
- m.m.

Her kan du med fordel gøre brug af en SWOT-analyse. S står for strengths (styrke), W står for weaknesses (svagheder), O står for opportunities (muligheder) og T står for threats (trusler). Se nærmere på dine muligheder, dine styrker, dine svagheder og ikke mindst dine trusler. Skriv det hele ned. Du skal kort sagt finde dine styrker og dine svagheder.

SWOT-analyse:

Styrker: god kompetence, egen overbevisning, tålmodighed, overblik etc.

Svagheder: gamle rutiner, fortabes i detaljer, perfektionist etc.

Muligheder: kurser, sparring, nye veje, inspiration, andres erfaringer etc.

Trusler: tid, arbejdsgiver, ægtefælle, konkurrenter, økonomi, det ukendte etc.

Du behøver ikke at lave en fuldstændig liste. Bare du har det store overblik og ved, hvilken vej du skal gå. Hvor du mangler ressourcer, hvor du skal søge hjælp. Hvis du mangler penge, må du sikre andre finansieringsmåder eller eventuelt tage ekstra job i en periode etc. Du kan altid

revidere din planlægning jo længere i forløbet, du kommer. Jo længere i forløbet du er, jo bedre kan du præcisere detaljer. Har du problemer undervejs, så gør brug af din sparringspartner eller dit sociale bagland. Du kan med fordel også gøre brug af internettet. Du kan google dig frem til mange vigtige detaljer, men vær opmærksom på at andre menneskers fremgangsmetoder ikke nødvendigvis passer til dig og din specifikke drøm.

I det følgende beskrives nogle spørgsmål der vil være gode for dig at besvare, hvis netop dette område er dit interessefelt. Det vil være både praktiske spørgsmål men også spørgsmål, hvor du bliver nødt til at mærke efter, om det rent faktisk virkelig er noget du brænder for. Ofte kan vi forlede os selv til at tro at vi higer efter noget, der vil gøre os lykkelige, men i virkeligheden er det ikke der vi skal lede. Under alle omstændigheder vil disse næste sider være af både praktisk og mere eksistensiel karakter. Der vil være henvisning til nogle gode links og bøger, hvor du kan hente inspiration. Der vil ikke blive gået i dybden med hver specifik drøm, da det vil være for omfattende, men her kan du komme et stykke af vejen.



*"En god planlægning
er nødvendig for, at du
kan nå dine
mål og dine drømme".*

- Anita Christensen -

Anita Christensen

Er du god til at overskue dit liv? Ja, det synes jeg faktisk, at jeg er. Jeg synes ikke, at jeg sætter mig nogle mål, som ikke kan blive realiseret. Jeg synes, at jeg er rimelig meget realist. Jeg står ved de ting, jeg siger og gør. Jeg tænker aldrig, at det der skulle jeg ikke have gjort.

Er du god til at planlægge dit liv, og tror du, at det har betydning for at kunne realisere sine drømme? Det har stor betydning for at kunne nå sine drømme. Planlægning er jo alt. Det er det også i dagligdagen, om det er med børn eller arbejde, om det er med sin karriere, sport, mand eller kvinde, så skal der planlægges. Ellers kan du ikke få tingene til at hænge sammen. Og tingene skal komme i den rigtige rækkefølge. Jeg har altid haft det bedst, når jeg har vidst, hvad jeg skulle om morgenen, uanset om det er arbejdsmæssigt eller når jeg har fri. Jeg skal vide, hvad jeg skal om morgenen, ellers kan jeg ikke overskue dagen eller ugen, hvis jeg ikke ved, hvad jeg skal hver eneste dag. Så planlægning er halvdelen af at få sine drømme til at blive til virkelighed.

Planlægning af drømmen kræver fokus. Hvordan har dit fokus været i årene 2000 og indtil nu? Har der været plads til andet end boksning såsom kærlighed, venner og familie? Boksningen har fyldt stort set det meste af mit liv i de år, netop fordi det er så krævende både fysisk og psykisk, at du bare skal være der 100 %. Selvfølgelig, selvom det er kommet en lille smule i anden række, har der været lidt tid til familie. Venner, nej det har jeg desværre ikke prioriteret så meget. Udelukkende fordi jeg ikke har kunnet på grund af træning, og jeg har skullet tidligt i seng og hele tiden skullet være på pletten på det rigtige tidspunkt. Der har ikke rigtigt været andre hobbyer umiddelbart. Jeg har haft mine hunde og mine heste, som jeg har gået tur med i skoven med min kæreste for at finde lidt indre ro og fred på de tidspunkter, hvor jeg ikke stod i ringen eller løb ude på landevejen. Men altså når man beskæftiger sig med noget som professionel boksning, så er det meget vigtigt at kunne holde fokus på det. For mit vedkommende har det været i døgnets 24 timer. Men det er jo også fordi, at det simpelthen har fyldt så meget i min krop.

Hvordan blev omprioriteringen af tid, da du gik fra at være amatør til at blive professionel bokser? Amatør og professionel boksning er to vidt forskellige ting. Som amatør kan du blive ringet op når som helst og spurgt, om du for eksempel vil bokse på fredag. Og det kan du jo så sige ja eller nej til. Som professionel skal du holde din vægt, og du skal gøre det bedste for at klare dig, så det er klart, at prioriteringen af tid bliver meget anderledes. Og professionelt er det jo noget du beskæftiger dig med inde i hovedet i døgnets 24 timer. Jeg gjorde det, at jeg sagde mit arbejde op efter et stykke tid, fordi det blev for hårdt for mig med begge dele. Det var nødvendigt for udelukkende at kunne koncentrere mig om boksningen. For at få noget ordentligt søvn, for at kunne løbe om morgenen, for at kunne få noget ordentligt mad, for at kunne have tid til at hvile lidt og træne igen om eftermiddagen. I lang tid arbejdede jeg samtidig med, at jeg boksetrænede, men det kan jeg godt fraråde. Det er simpelthen for hårdt både fysisk og psykisk. Så min tid som professionel gik udelukkende med at koncentrere mig om boksningen og ikke andet.

Boksning er en fysisk hård sport. Hvordan vil du beskrive dit forhold til din krop, når det gælder planlægning af drømmen? Ser du din krop som et arbejdsredskab, eller er den bare Anita, altså mere uadskillelig fysisk og psykisk? Jeg ser faktisk min krop på begge måder. Hvis det er noget, som jeg ikke har særlig meget lyst til, men som jeg ved skal udføres, så er min krop et arbejdsredskab. Så skal min krop bare gøre, som jeg beder den om uanset hvad. Men er det noget, der er meget vigtigt for mig, som for eksempel at bokse en kamp, eller hvad det nu kan være, sådan rent arbejdsmæssigt, så er det bare Anita. Så har jeg bare viljen og styrken, og så kan jeg presse min krop ud over det almindelige. Det er simpelthen fordi, at jeg generelt er så stædig. Jeg har altid brugt det udtryk, at: "Viljen til at ville, skaber evnen til at kunne". Det er noget, jeg altid holder fast ved. Jeg mener også, at der ikke er noget, som jeg ikke umiddelbart kan beskæftige mig med.

Anita Christensen

Du siger, at planlægning er en stor del af det at fuldføre sin drøm. Hvad sker der, når planlægningen ikke er optimal eller mangelfuld? Når planlægningen ikke er i orden, kan der gå meget galt. Jeg vil beskrive kampen den 17. januar 2004 mod Ada Velez fra USA som mit livs mareridt gennem 10 omgange, for de forbedringer, jeg havde haft op til, var ikke optimale, eftersom vi ikke havde set hende på videobånd, som man normalt plejer at gøre. Så har man muligheden for at se hende an og finde en sparringspartner, som kan bokse hendes stil. Det viste sig, at den stil, vi havde bokset efter slet ikke svarede til den stil, som hun havde, samtidig med at hun slog rigtig hårdt med begge hænder. Jeg havde meget svært ved at komme ind i kampen. Jeg måtte bare slå hovedet fra og kæmpe det bedste, jeg havde lært. Normalt så bokser jeg jo altid med hovedet og har hjernen med gennem hele kampen, men denne her gang var det nærmest som at stå midt i noget, som man ikke havde spor kontrol over. Og der er der bare andre mekanismer i kroppen, der slår til. Så er det mere viljen og overlevelsesinstinktet, der gør at man kæmper videre.

HVIS DIN DRØM ER OPSTART AF SELVSTÆNDIG VIRKSOMHED

Hvis du skal planlægge eksempelvis opstart af selvstændig virksomhed, kan du overveje at gøre brug af nogle af følgende punkter:

- Hvilken virksomhed ønsker jeg at starte?
- Er det et område jeg brænder for, selv hvis pengene er små?
- Vil jeg kunne leve af det?
- Hvor mange timer ønsker jeg at lægge i projektet, indtil opstartsfasen er ovre?
- Hvor mange timer ønsker jeg at arbejde ugentligt, når opstartsfasen er ovre? Er det realistisk i forhold til mit øvrige liv?
- Lav en virksomhedsstrategi, vælg produkt, service, ydelse m.m.
- Udarbejd koncept, logo, hjemmeside, visitkort, brochurer m.m.
- Hvilke materialer, maskiner m.m. har jeg behov for, og hvad koster det?
- Er der konkurrenter på området? Hvem, hvor store, deres koncept m.m.?
- Hvad er min tidshorisont?
- Hvor mange penge skal der investeres i projektet?
- Hvor mange penge ønsker jeg at tjene om måneden? Er det realistisk?
- Har jeg overhovedet noget fritid tilovers, hvis jeg går i gang med dette projekt, og vil jeg være indstillet på det hårde arbejde?
- Er jeg kompetent og troværdig?
- Besidder jeg alle de kvalifikationer, der er nødvendige, eller skal jeg gøre brug af ekstern assistance?
- Mangler jeg yderligere uddannelse?
- Har jeg opbakning fra mit bagland?
- Har jeg mulighed for en sparringspartner?
- Kender jeg nogen, der har gået vejen før mig og kan give mig inspiration?
- Tror jeg virkelig 100% på dette projekt?

Her er nogle nyttige links, hvis du nu engang har gjort op med dig selv, at det er det, du virkelig brænder for:

www.mamut.dk (vælg Mamut Iværksætter under Mamut Open Services).

www.ivækst.dk

www.ivaerk.dk

www.iværk08.dk

www.amino.dk/forums/t/14.aspx

www.job-erhverv.dk/?Start_din_egen_virksomhed

www.jobindex.dk/bogshop/startvirksomhed.shtml

www.startvaekst.dk/ivaerksaetter/0/4/0

www.skat.dk/SKAT.aspx?old=389866&vld=202380&i=12#i389866
m.m.

Der er endvidere nyttige tips at hente i mange af de bøger, som du finder på disse links:

www.startvaekst.dk/bogromivaerk/0/10/0

www.thorborg.dk/boeger-ivaerksaetter.htm

HVIS DIN DRØM ER AT SKRIVE EN BOG

Hvis du skal planlægge eksempelvis at skrive en bog, kan du overveje at gøre brug af nogle af følgende punkter:

- Hvad skal bogen handle om?
- Skal det være fiktion eller fakta?
- Er jeg kompetent til at skrive bogen?
- Har jeg materiale nok til en hel bog, eller må jeg søge information undervejs?
- Kan jeg dokumentere det, jeg skriver. Hvem er mine kilder?
- Har jeg en målgruppe, og henvender min bog sig reelt til den målgruppe, som jeg regner med?
- Hvor mange sider skal bogen være, hvordan skal den se ud, skal det være sort/hvid eller i farver, størrelsen på bogen?
- Hvad koster det at udgive en bog?
- Hvordan bliver den solgt?
- Skal det være på forlag, eller vil jeg selv arbejde med at udgive den?
- Layout, skrift, skriftstørrelse, illustrationer, forside, bagside?
- Hvad kan bogen koste, og hvad tjener jeg?
- Har jeg det tekniske udstyr og faciliteterne til at skrive en bog?
- Hvor lang tid har jeg til at skrive bogen?
- Besidder jeg alle de kvalifikationer, der er nødvendige, eller skal jeg gøre brug af ekstern assistance?
- Har jeg opbakning fra mit bagland?
- Har jeg mulighed for en sparringspartner?
- Kender jeg nogen, der har gået vejen før mig og kan give mig inspiration?
- Tror jeg virkelig 100% på dette projekt?

Her er nogle nyttige links, hvis du nu engang har gjort op med dig selv, at det er det, du virkelig brænder for:

www.skribenbog.dk (her bliver du fra start til slut coachet igennem processen med en garanti for, at bogen udkommer).

www.flowskrivning.dk

www.forlagetreiki.dk/skriv_bog.htm

www.skrievaerkstedet.dk/kursus3.html

www.blivforfatter.com

www.bogguide.dk

www.bibliotek.dk

www.billesoe.dk/Skrivenbog.htm (klik evt. på Læs mere om manuskriptet her).

Der er endvidere nyttige tips at hente i nedenstående bøger:

”Skriv en bog” af Irma Lauridsen.

”Manual til skrivekunsten” af Robert Zola Christensen.

”Hvad nu hvis...” af Rendtorff.

”Skriv en roman” af Steffen Jakobsen.

HVIS DIN DRØM ER AT TAGE PÅ EN LÆNGERE REJSE

Hvis du skal planlægge eksempelvis en længere rejse eller at flytte udenlands, kan du overveje at gøre brug af nogle af følgende punkter:

- Hvor vil jeg hen?
- Hvorfor vil jeg derhen?
- Hvad ønsker jeg at få ud af det, hvad er målet, hvad skal jeg opleve?
- Kan jeg sproget, eller skal jeg investere i et kursus, inden jeg rejser?
- Skal jeg bo alene eller sammen med andre ligestillede?
- Har jeg de penge, der skal til, eller skal jeg i en periode arbejde ekstra?
- Hvilket område ønsker jeg at bo i?
- Skal jeg arbejde og i givet fald, hvilke muligheder har jeg for at arbejde i et fremmed land, hvor der tales et andet sprog og gøres brug af andre kulturelle værdier, end dem jeg er vant til?
- Hvordan skal jeg komme dertil, bil/bus/båd/fly m.m.?
- Hvilket selskab skal jeg gøre brug af, er det pålideligt?
- Er der forsikringer?
- Er mit pas up to date?
- Hvad skal jeg have med?
- Skal det være i en kortere periode, længerevarende periode eller permanent?
- Hvad efterlader jeg mig af ejendele, familie, bolig m.m.?
- Er jeg parat til at leve med konsekvensen af mine handlinger?
- Tror jeg 100% på dette projekt?

Når du skal ud og rejse vil det letteste selvfølgelig være at google sig frem til en masse informationer omkring det pågældende sted eller land. Du kan også spørge en masse forskellige rejsebureauer til råds. Blot fordi du taler med et rejsebureau er det ikke ensbetydende med, at du netop skal bruge deres service.

Her er nogle nyttige links, hvis du nu engang har gjort op med dig selv, at det er det, du virkelig brænder for:

www.backpacker.dk/guiden/foer_rejsen/artikler.asp?id=33

www.vaccination.dk

www.legater.for-nybegyndere.dk/rejser.html

www.backpackerplanet.dk/guide/rejsetips/

www.at-rejse-er-at-leve.dk/rejsebeskrivelse.htm

www.oplevelsverden.nu/main.asp?id=238

www.ssi.dk/sw35769.asp

HVIS DIN DRØM ER AT FÅ EN SUNDERE LIVSSTIL

Hvis du skal planlægge eksempelvis en sundere livsstil, kan du overveje at gøre brug af nogle af følgende punkter:

- Får jeg god og uforstyrret søvn 8 timer om natten?
- Får jeg planlagt mine indkøb således, at jeg har ernæringsrigtig mad at byde min krop, eller bliver det impulskøb, der giver mig dårlige madvaner?
- Spiser jeg morgenmad med alle de rette byggesten til min krop?
- Bør jeg få lavet en kropsanalyse for lettere at kunne ramme mine behov?
- Får jeg rørt mig dagligt uden at under- eller overdrive mit aktivitetsniveau?
- Kan jeg ikke tage mig sammen til at få mig rørt, og har jeg behov for en ligesindet eller en støtte?
- Passer min motionsform til mit stressniveau?
- Opnår jeg de mål jeg ønsker med hensyn til min motion?
- Spiser jeg middagsmad med alle de rette byggesten til min krop?
- Sørger jeg for at holde pauser i løbet af dagen?
- Stresser jeg for meget og derfor har et overfladisk åndedræt?
- Får jeg et mellemmåltid hen på eftermiddagen, eller holder jeg den gående med stimulanser som cola, kaffe eller andet?
- Trives jeg generelt?
- Får jeg dækket alle mine basale behov (jf. Maslows behovspyramide)?
- Griner jeg hver dag?
- Har jeg kærlighed og støtte i mine omgivelser?
- Tror jeg på mig selv, og kan jeg lide mig selv og min krop?
- Får jeg aftensmåltid i harmoniske omgivelser, hvor der er ro og tid til at nyde min mad?
- Tror jeg 100% på mit projekt med en sund livsstil?

Hvis du har fået mod på at skifte din gamle livsstil ud med en nyere og sundere, så kan jeg anbefale dig at gøre brug af de livsstilsråd som denne bog fremhæver eller anskaffe dig bogen "ET GODT HELBRED – Lynguiden", som jeg også har skrevet. Her henter du god inspiration til

de vigtigste områder, hvad angår din sundhed. Ellers vil jeg anbefale dig at udvælge nogle af de bøger, som findes bag i litteraturlisten, da de er nogle fantastiske inspirationskilder til sundhed.

Ellers er der masser af gode og praktiske informationer at hente på:

www.sundnu.com

www.alun.dk

www.schjerling.dk

www.motiononline.dk

Lige som med alt andet drejer det sig om at implementere små ting ad gangen. Et skridt ad gangen indtil det bliver en vane for dig. Når det er en vane kan du implementere den næste livsstilsændring i dit liv. Husk at din hjerne elsker rutine. Hvis du begynder med 10 forskellige tiltag på én gang, vil du automatisk begynde at stresse efter et stykke tid og din hjerne vil langsomt men sikkert bevæge dig mod mere kendte og trygge vaner, nemlig de gamle, som jo ikke er det liv og den livsstil, du ønsker.

HVIS DIN DRØM ER AT SKIFTE JOB

Hvis du skal planlægge eksempelvis at skifte job, kan du overveje at gøre brug af nogle af følgende punkter:

- Hvilket job ønsker jeg at få?
- Hvilke jobfunktioner ønsker jeg, at stillingen indeholder?
- Vil jeg have mere, mindre eller samme mængde ansvar?
- Hvordan prioriterer jeg arbejdstider og fleksibilitet?
- Er det vigtigt, at jobbet ligger tæt på min nuværende bopæl, eller vil jeg flytte, hvis det perfekte job skulle byde sig?
- Er jeg kompetent til det job, som jeg ønsker, eller skal jeg uddannes yderligere?
- Hvad ønsker jeg i løn? Er det realistisk?
- Hvordan finder jeg jobbet, på internettet, i avisen m.m.?
- Hvordan laver jeg en god ansøgning?
- Hvordan forbereder jeg mig til en jobsamtale?
- Hvordan skal jeg være klædt for at gøre bedst muligt indtryk?
- Husker jeg at være mig selv, eller glemmer jeg helt mig selv i min stræben efter at imponere andre?
- Har jeg opbakning fra mit bagland?
- Har jeg mulighed for en sparringspartner?
- Kender jeg nogen, der har gået vejen før mig og kan give mig inspiration?
- Tror jeg virkelig 100% på dette projekt?

Her er nogle nyttige links, hvis du nu engang har gjort op med dig selv, at det er det, du virkelig brænder for:

www.jobzonen.dk/quick svar

www.stepstone.dk/Jobso gning/Min-karriere.html

www.jobsamtalen.dk

www.as3employment.dk/nyhedsarkiv/goderaadtiljobsamtalen.html

www.tekstmaskinen.net/

www.moving-people.dk/karriereudvikling/professionel-jobsparring.aspx?gclid=CJOS1Z2F3ZoCFRNM5QodX0U-3Q

Læs bl.a. Sofia Mannings bog "Coaching".

HVIS DIN DRØM ER AT BLIVE RIG

Hvis du skal planlægge eksempelvis at blive rig, kan du overveje at gøre brug af nogle af følgende punkter:

- Har jeg penge i mit liv nu?
- Hvad skal jeg bruge pengene til, som jeg eventuelt får?
- Vil de gøre mig lykkeligere, eller er det blot stræben efter materielle goder og statussymboler?
- Hvad har forhindret mig i at blive rig tidligere? (egne overbevisninger om evner og muligheder, omgivelserne, tid, andre omstændigheder).
- Hvordan skal jeg blive rig, hvilken ydelse, virksomhed, produkt eller service vil føre mig til rigdom?
- Hvilke kompetencer mangler jeg for at udføre mit mål?
- Hvilke geografiske områder er mest hensigtsmæssige at operere i?
- Hvilke slags kunder, købere, klienter m.m. skal betale for mine ydelser, produkter, service m.m.?
- Tror jeg på, at der er ubegrænsede midler til alle - også til mig?
- Tror jeg på, at jeg har fortjent denne rigdom?
- Tror jeg på, at alt er muligt, blot jeg har troen?
- Hvor skal jeg opbevare min rigdom?
- Hvordan forbliver jeg rig uden at miste levestandard?
- Tror jeg på, at det jeg giver ud kommer tifold tilbage - også penge?
- Kan du leve som om, at du allerede var velhavende og trives, som hvis du var det?
- Kan du se målet for dig?
- Tror du 100% på dit projekt?

Her vil jeg i høj grad anbefale dig at læse følgende bøger:

”The Secret” /”Hemmeligheden” af Rhonda Byrne.

”The Go Giver” af Bob Burg og John David Mann.

”Millionøsemetoden” af Kirsten Stendevad og Christine Eilvig.

PROGRAMMER DIG SELV TIL AT NÅ DIN DRØM

Vores hjerneceller, neuronerne, udsender konstant signaler eller svingninger, uanset om vi sover eller er vågne. Afhængig af hvilken tilstand vi er i, vil der være forskellige svingningshastigheder eller hjernepotential-svingninger, som de kaldes.

Det er ikke ligegyldigt, hvornår du forsøger at gøre din drøm til rutine for din hjerne. Hvis du skal overbevise din hjerne om, at du skal i gang med at realisere din drøm, og dermed gøre denne tankegang til rutine, gøres det bedst, når du ikke er stresset. Når du er stresset, udsender din hjerne hurtige beta-rytmer. Her er det svært at indkode nye rutiner. Din hjerne fungerer normalt i beta-rytmer, når du udfører dine daglige gøremål.

Skal du programmere din hjerne bedst muligt, dvs. overbevise dig selv, så gøres det bedst lige inden du sover. Når du befinder dig i vågen tilstand, men afslappet og med lukkede øjne, vil din hjerne geare ned i tempo til alfa-rytmer. Her er hjernen meget modtagelig for nye input. Her kan du visualisere din drøm eller på anden måde forsøge at gøre din drøm til daglig rutine for din hjerne, således at det bliver lettere og mere genkendeligt for hjernen at forholde sig til det, du beder den om. Hvis du forsøger dag efter dag at visualisere eller overbevise dig selv om, at du sagtens kan realisere din drøm, ser for dig hvordan det bliver til virkelighed m.m., så vil det blive ny rutine for din hjerne. Da hjernen elsker rutine og gerne vil vende tilbage til det tankemønster og de indre billeder, som den har set tidligere og kender, kan du således programmere dig selv til lettere at nå din drøm. Når du befinder dig i alfabølger vil din hjerne være i en tilstand, der giver dig større bevidsthed eller mulighed for fokus på det, du gerne vil. Dette er tilfældet når du er i stressfrie og trygge omgivelser, hvor din hjerne så at sige får lov til at koncentrere sig og danne nye rutiner, hvis det er det du sætter dig for.

LÆR DIG SELV AT HUSKE DRØMMEN PÅ VEJ

Nu ved du hvornår på dagen, du skal få indkørt din drøm som rutine. Men du mangler måske stadig lidt redskaber til, hvordan det lader sig gøre. Hvis din hukommelse er hullet som en si, vil det give dig problemer med at føre din drøm ud i livet. Det er vigtigt dagligt at huske på din drøm. Den skal blive til en rutinetanke, da din hjerne elsker rutiner. Uden hukommelse er hjernen ikke meget bevendt, da du har behov for at kunne gemme informationer om tidligere indlæringsforløb eller hændelser i dit liv for at kunne lære af dine fejl.

Vores hukommelse og den måde vi tolker vores sanser på er et resultat af et yderst kompliceret netværk af nerveceller i det område af hjernen, som kaldes hjernebarken. Vi har en højere intellektuel kapacitet, der gør, at vi kan forestille os ting ud i fremtiden. Ting som ikke er sket endnu, som måske aldrig vil ske, men som blot er en del af vores idéverden eller fantasi. Vi mennesker adskiller os i høj grad fra dyrene, fordi vi, ud over vores instinkter og genetiske indkodede arvemasse, kan gøre brug af eksempelvis visualisering. Vi kan se ting for os, der i virkeligheden ikke er der. Vi har muligheden for at forestille os ting. Muligheden for at drømme om ting.

Vores hjerne indeholder en stor mængde neurotransmitterstoffer, der gør at forskellige aktiviteter kan finde sted. Disse aktiviteter er blandt andet at vores hukommelse fungerer, og at vi er i stand til at erindre, altså at huske. Hvis vi ikke får den rette næring i form af proteiner, kulhydrater til dannelse af glukose, enzymer, vitaminer og mineraler rig på nærings-salte, så vil vi have færre neurotransmitterstoffer. Den forkerte ernæring er altså direkte medvirkende til at give dig en ringere hukommelse.

Måske er du ikke særlig god til at huske. Du er måske for distræt, har for mange gøremål og er generelt lidt for stresset. Vær opmærksom på at stress generelt kan være medvirkende til, at du ikke får realiseret din drøm. Med for meget stress vil hjernen ofte "gå i baglås", hvis du kræver endnu mere af den ved at skulle lære nye rutiner i forbindelse med planlægning og udførelse af din drøm. Men har du nogenlunde styr på dit stressniveau, kan du med fordel anvende følgende redskaber for at

blive bedre til at huske.

Når der er noget nyt, du skal huske, så kod det sammen med noget du allerede kender i forvejen. Skal du huske, at en person for eksempel hedder Lotte, kan du eventuelt tænke på Lotte Heise, tænke at hun taler hurtigt etc. Næste gang du møder vedkommende, vil billedet af den hurtigt talende Lotte Heise dukke op i dit hoved, og du vil straks kunne huske vedkommendes navn. Det er heller ikke en dårlig idé at gentage navnet for dig selv. Jo flere gange du gentager navnet, jo lettere vil det fæstne sig i din hukommelse.


Vores hukommelse stimuleres også under bevægelse. Du har således lettere ved at huske en given ting, hvis du bevæger dig eller på anden vis gør brug af stimuli som sanseindtryk, når du forsøger at indlære nye vaner eller nye drømme. Præcis som for børns vedkommende, at de lettere lærer og genkender det, der er blevet læst for dem, hvis de samtidig fik eksempelvis en kærlig berøring på armen under læsning. Eller at børn eksempelvis har lettere ved at lære matematik, hvis de opholder sig ude i og bliver stimuleret af naturen samtidigt.

Det er bevist at gode følelser i forbindelse med indlæring, altså en form for trivsel, samt en god motivation er af afgørende betydning for, at noget manifesterer sig i din erindring. Derfor vil drømme du brænder for og i den grad føler for lettere blive rutine og lettere for dig at huske. Og det er ingen hemmelighed, at jo mere du bruger din hjerne, jo skarpere bliver den. Jo mere gymnastik du giver din hjerne, jo mere kvik bliver du. Så hold gang i hukommelsen og du vil have mulighed for at realisere et hav af drømme, i takt med at du ældes.

Der er ingen tvivl om, at vi bedst husker det, vi brænder for. Det er lidt ligesom succesraten for din drøm. Hvis du ikke brænder for den, er sandsynligheden for, at det ikke lykkes for dig langt større, end hvis det har din oprigtige interesse. Det samme gælder for husketeknikker. Du skal bryde gamle vaner. Du skal gøre din drøm til en dagligt tilbagevendende begivenhed. En du konstant husker dig selv på. Husk - ude af syne ude af sind. Du skal memorere din drøm. Du skal sanse den. Du skal visualisere den. Du skal huske den så detaljeret og livagtigt, at du ganske

enkelt tror på, at den er eller bliver til virkelighed.

Der er nogle få grundprincipper, der gør sig gældende i husketeknikker, og et af dem er at brænde for sagen. Nu hvor du allerede har fundet frem til den drøm, du brænder for at virkeliggøre, er det problem allerede løst. Dernæst skal du sikre dig, at du gør brug af dine observationsevner. Du skal, når du gang på gang fremkalder din drøm i din hukommelse, sørge for, at det bliver så detaljeret som muligt. Derved skal du gøre brug af din evne til at observere. Dette gælder ikke kun for din drøm, men i høj grad også for alt andet, du ønsker at huske. Observer detaljer i din drøm. Hvem er det sammen med? Hvor foregår det? Hvordan er vejret? Hvilken sindstilstand er du i? etc. Gør det hele så realistisk og virkelighedsbetonet som overhovedet muligt. Du skal snyde din hjerne til at tro, at det rent faktisk finder sted. Således bliver det hurtigere til rutineret tankegang, og din drøm vil langsomt men sikkert komme dig nærmere, efterhånden som du selv udvikler dig på din vej mod målet. Associer din drøm med noget rart. Forsøg at associere din drøm med lykkefølelse. Med sommerfugle i maven. Med sejrsglæde, en samværsfølelse eller anden følelse, som du håber at opnå ved at realisere din drøm.



*Hvordan ser vejen ud
til din drøm*

VEJEN TIL DIN DRØM

”Vejen til målet skal være sjov og fuld af inspiration, der holder motivationen oppe”.

Vejen til din drøm kan være fuld af huller, bakker, omveje, afveje eller genveje. Den kan være lang, kort, bred eller smal. Den tid det tager at nå til vejens ende, kan kun du bestemme og vurdere. Det er kun dig, der kender den fart, der passer til dig og din væremåde. Under alle omstændigheder er du den, der kender dig selv bedst. Du ved, hvilken vej og i hvilket tempo, du bedst trives. Du har måske ikke alle redskaberne, men det er dig, der har alle svarerne. Du kan søge råd og inspiration, du kan søge støtte både finansielt og emotionelt, men svarene skal komme fra dig. Hvis du ikke gør det på din måde, i dit tempo, så ryger din motivation. Du kan finde mennesker, der kan give dig inspiration til at komme i gang. Du kan finde mennesker, der kan formå at støtte dig hen af vejen, når du møder forhindringer, men hvis du ikke er motiveret, hvis du ikke tror 100% på det du gør, så bliver vejen lang og uoverskuelig.

En måde at gøre vejen mindre uoverskuelig og mere farbar er, hvis du kan gøre turen sjov. Dermed ikke sagt, at det ikke kræver god planlægning og masser af hårdt arbejde, men det er vigtigt, at du under hele forløbet synes, at det er en god og sjov proces. Det skal ikke være jagen på prestige og anerkendelse, der er din drivkraft, men derimod en stræben mod et behov, der vil gøre dig lykkelig uanset, hvad alle andre end måtte mene. Det er ikke sikkert, at din definition af lykke stemmer overens med det, alle andre synes. Stå ved dine drømme. Stå ved det der driver dig. Lad ikke andre bestemme, hvorvidt du skal jage din lykke eller ej. Lad ikke andre fortælle dig, at det er uladsiggørligt. Lad ikke din angst for at lave fejl undervejs holde dig tilbage.

”Fejltagelser er en del af læreprocessen. En forandring til det værre og indsigten i den frugtesløshed kan blive katalysator for skabelsen af en radikal forandring til det bedre”.

- John Gray -

Du kræver måske en radikal forandring til det bedre. Du er måske blevet for forankret i dine faste rutiner og troen på, at dit liv ikke kommer til at indeholde mere end det. Du er bange for at springe ud i noget nyt. Bange for at møde forhindringer, men uanset hvad, så er livet fyldt med forhindringer. Lad ikke dig selv være din største forhindring. Lad ikke dine egne snævre overbevisninger og negative tankemønstre forhindre dig i at opnå dit fulde potentiale. Det kan være nødvendigt med en radikal holdningsændring, for at du kan tage hul på et nyt og bedre liv. Lad troen på dig selv og dit mål føre an, og vejen vil blive til en blomsterrute, der kan føre dig ud på et af dit livs mange eventyr.

UANEDE RESSOURCER TIL DIN DRØM

Alle mennesker besidder uanede ressourcer, når de trives og er glade, trygge og i balance med sig selv og sine omgivelser. Hvis du trives, vil der være uanede mængder af kreativitet og produktivitet, der bare venter på, at du slipper det løs. Giv dig selv fri. Lad fantasien tage over og du vil få nye spændende idéer til, hvordan du kommer tættere på din drøm. Omvendt kan utrygge omgivelser, manglende støtte, følelsesmæssige eller fysiske fastlåsnings eller en helt igennem uninspirerende hverdag sætte en stor stopper for både kreativitet og produktivitet. Det hæmmer den frie udfoldelse og sætter dine evner på stand-by. Tryghed i din dagligdag er fx så basalt et behov, at vores kreativitet og anden arbejdsmæssig produktivitet i høj grad hæmmes, hvis dette element ikke findes i vores hverdag. Men hvad der er tryghed og trivsel for den ene person, kan være utrygt og give anledning til mistriksel hos en helt anden person. Hvordan vi som mennesker oplever trivsel eller mistriksel er meget individuelt. Selv den stærkeste person kan overvurdere egne evner og gå ned med flaget. Vi er alle forskellige, og har hver især definerede grænser og behov. Når vi tilsidesætter vores behov eller konstant overskrider vores egne grænser, kan det føre til manglende trivsel. Når du ikke trives befinder din hjerne sig i en større eller mindre tilstand af stress. Det hæmmer din tankeaktivitet, da mere eksistentielle behov trænger sig på.

”Evnen til at forandre livet står til rådighed for os alle”.
- John Gray -

Er du bevidst om, at du ikke trives, eller ligger det gemt langt væk i din underbevidsthed grundet andre daglige rutiner, kan det være godt med lidt kritisk selvsyn. Trives du ikke, er det vigtigt at identificere faktorerne for din mistriksel. Identificer og forsøg så dernæst at ligge en plan for, hvordan du vender mistriksel til trivsel. Skal du skære noget fra i dit liv, skal du tilføje noget, eller hvad skal der til? Når du har fundet årsagen eller årsagerne og lavet en grundig planlægning, skal du implementere din plan. Det gøres bedst i små bidder ad gangen. For mange og for overvældende ændringer på én gang vil forvirre din hjerne. Den vil gerne have rutine. Derfor må du starte i det små og implementere stadig flere

af dine mål for trivsel, efterhånden som hjernen vænner sig til dine tiltag. Din drøm er afhængig af dine behov og din trivsel. Husk på behovspyramiden som tidligere beskrevet. Opfyld dine basale behov først og du vil pludselig befinde dig i dit rette element. Med rette element mener jeg hvor du trives på alle områder i dit liv. En verden af muligheder vil pludselig være i din umiddelbare nærhed og rækkevidde. Nu er det op til dig at udforske dit potentiale og bruge det på vejen mod din drøm. Det er kun dine egne overbevisninger, der kan stå i vejen for dine uanede ressourcer. Giv slip på dine egne fordomme om, hvad du kan og ikke kan. Du kan alt, hvis du virkelig vil. Måske lykkes det ikke i første hug, men øvelse gør mester. Overbevis dig selv om dine evner, dine muligheder, dine ressourcer og du vil nå langt. Når det lykkes for dig, hvad enten det er store præstationer eller små så vil dit selvværd og din tro på dig selv styrkes. Pludselig får du mod på større ting. Du modnes så at sige med opgaven. Du finder styrker og ressourcer du måske ikke engang anede, at du havde. Så er du godt på vej. Det er ikke nogen skam at sætte delmål. Så opnår du små succeser undervejs, der vil styrke din tro på dig selv og dermed troen på, at din drøm er mulig.

AT GIVE TIL ANDRE KAN STYRKE DIN DRØM

Mange af vor tids store succesrige personligheder har levet efter devisen, at det du giver ud kommer tifold tilbage. Om det drejer sig om penge, donationer, en trøstende skulder, tid eller velgørenhedsarbejde, så har disse mennesker erfaret, at hvad der er givet ud kommer tilbage i rig overflod. Det handler ikke kun om materiel velstand men i høj grad også om trivsel. Jo mere du hjælper andre på din vej, jo større sandsynlighed er der for at andre vil give dig en hjælpende hånd på din vej.

Husk også på den følelse der spreder sig i din krop, når du har gjort noget godt for et andet menneske. Det giver et velvære og en god følelse af at være tilfreds med sin indsats, at man har gjort noget uselvisk, der har hjulpet et andet menneske. Du har ikke gjort det, for at det andet menneske skal stå i taknemmelighedsgæld til dig. Du har ikke gjort det, for at det andet menneske skal acceptere dig eller give dig anerkendelse. Du har hjulpet et andet menneske, fordi det var det rigtige at gøre på det tidspunkt.

Vær ikke bange for at du berøver dig selv for noget, hvis du bruger ressourcer på andre. Vær ikke bange for at du selv vil blive snydt. At der kun er begrænsede ressourcer i denne verden. Åben dit hjerte og giv til andre. Du vil mærke en øjeblikkelig glæde og trivsel, der kan åbne op for nye muligheder og anskuelser, der kan hjælpe dig på vejen mod din drøm. At gøre noget godt for andre giver i den grad trivsel. Trivsel er uden tvivl et af de vigtigste aspekter for dig for at gøre dine drømme til virkelighed. Rent instinktivt vil de personer, du hjælper ofte føle en trang til at gengælde din gavmildhed eller hjælpe dig i en nødens stund. Det er ikke et "noget for noget"-princip men mere et tegn på, at du har gjort en stor forskel i deres liv, også selvom du selv synes, at det du gjorde var ret ubetydeligt. Det kan være et kompliment, et godt råd eller en hjælpende hånd. Det kan være stort som småt, der gør den store forskel mellem sort og hvidt. Disse mennesker vil måske komme dig til hjælp ud i fremtiden. Det kan være mennesker, der pludselig står til din rådighed, når din verden møder forhindringer, og du ikke selv kan se din vej udenom. De kan måske blive dine uvurderlige hjælpere på din vej mod din drøm.

FORHINDRINGER PÅ DIN VEJ

Lige som du synes, at det går bedst, så kommer der pludselig uforudsete omkostninger, din ægtefælle boykotter dit projekt, en støtte melder fra, eller der var alligevel ingen afsætning af dit produkt. Du kan ikke finde løsningen på din forhindring. Du har simpelthen stødt panden mod en mur. Du har tænkt på alle tænkelige løsninger, men kan alligevel ikke komme nærmere en vej over din forhindring.

”Virkeligheden afhænger af den, som ser den”.

Det er nu, du skal huske på, hvor meget vores hjerne elsker rutine. Det er sikkert de samme tanker, du kredser om igen og igen. Det er tid til nye boller på suppen. Tag dig en fridag. Søg andre græsgange. Glem alt om dit projekt, dit mål, din drøm. Pludselig når du mindst venter det, vil svaret komme til dig.

Er du nu alligevel så uheldig ikke selv at støde på svaret på dine forhindringer eller udfordringer, kan du gøre brug af dine gode sociale relationer. Det er nu, du skal gøre brug af dine venner eller din sparringspartner, hvis du er så heldig at have sådan én. Andre personer kan ofte anskue tingene fra en helt anden vinkel end dig, og pludselig har du måske løsningen på dit problem. Her kan du også få konstruktiv kritik på de områder, der allerede er under planlægning, eller som du allerede er ved at realisere for at komme nærmere drømmen.

Her kan det igen være en god idé at forsøge at tænke positivt. Ikke alene vil positive tanker generelt fremme optimal fysisk og psykisk sundhed, men gøre det sjovere og lettere for dig at nå dit mål. Det er vigtigt at se muligheder i stedet for begrænsninger. Det samme gælder for din eventuelle sparringspartner. Jo mere positiv en person du kan være heldig at få sparring fra, jo bedre.

Tror du, at nogen ægtefæller eller samleverer af og til kan være den største hindring, for at en person virkelig tør følge sine drømme? Ja, det kan det helt 100%. Der kommer tingene jo sådan lidt ind og berører hinanden, for du står jo med din samlever, som har en kæmpe plads i dit hjerte, og så står du samtidig med dine drømme, som samtidig har en kæmpe plads i dit hjerte. Og de to ting skulle gerne fungere for, at du kan bringe tingene 100% ud i livet. Så det kan være en kæmpe stor forhindring at skulle overmande begge tingene på én gang og simpelthen turde gå vejen alene og håbe på, at der på et tidspunkt kommer en opbakning enten på grund af, at ægtefællen ser fejlen omkring sine hindringer, eller at vedkommende simpelthen får så meget respekt omkring din person, at han eller hun respekterer, at tingene nu engang er, som de er. At man rent faktisk har et bedre liv, når begge parter har noget at gå op i 100%.

Tror du på, at det i sidste ende er op til én selv at leve sine drømme ud og ikke skyde skylden på andre for de ting, du ikke selv har fået gjort noget ved? Ja 100%. Man skal selvfølgelig ikke skyde skylden på andre for de ting, man ikke har fået udført her i livet. Det er jo udelukkende ens egen fejl og ens egen svaghed. Det har ingen andre mennesker nogen indflydelse på.

Hvordan ser du generelt livet skruet sammen? Som en usammenhængende mængde af begivenheder eller synes du nærmere, at der er en mening med alt i livet? Jeg hælder nok mere til det sidste, fordi jeg er overbevist om, at der er en mening med alt i livet. Det hænger også sammen med mange ting, der sker i livet, som senere hen i forløbet giver en højere mening, men som ikke på det tidspunkt, hvor man står i det, giver nogen som helst form for mening. Men des længere man kommer hen i forløbet, des flere af de ting man har foretaget sig i fortiden giver faktisk mening både privat og arbejdsmæssigt.

Hvordan det var at miste titlen som verdensmester? Var det en drøm, der brast? Ja, det kan man godt sige, at det har været. Men

Anita Christensen

på det tidspunkt stod jeg lige ved en skillevej, eller en rundkørsel kan man vist sige, og vidste ikke lige, hvilken vej jeg skulle vælge, fordi privatlivet ikke lige var gået som det skulle. Jeg var i gang med nogle nye planlægninger i privatlivet og havde meget lidt fokus på den VM-kamp. Desuden havde forberedelserne op til den kamp været utrolig besværlige på grund af min promotor. Der var store økonomiske diskussioner og pladder før kampen, så fokus på kampen var slet ikke til stede. Man kan ikke gå op i ringen til en VM-kamp uden at være 100 % fokuseret. Det kan du kun være, hvis du dagligt koncentrerer dig 100 % om din boksning og ikke en pind andet, hvilket jeg ikke fik lov til op til denne her kamp. Bagefter var det næsten en lettelse, men selvfølgelig så ærgrer man sig mere og mere bagefter over, at man gik i ringen til den kamp, når betingelserne ikke var i orden. Det er selvfølgelig noget, der ærgrer mig den dag i dag, men da jeg stod i det, var tingene bare gået så forkert, at jeg ikke engang rigtigt følte, at det var min skyld.

GIV DIG SELV EN REGELMÆSSIG PEPTALK

"Forandring kræver tid, viljestyrke, disciplin, kræfter og vigtigst af alt en målsætning samt en overbevisning om, at alt er muligt".

- John Evan-Jones -

Når du ind imellem støder panden mod en mur, enten fordi andre mennesker ikke lige synes at imødekomme dine behov, det kan være økonomiske forhindringer eller bare hvis du har en dårlig dag, hvor alting trænger sig på, så giv dig selv en peptalk. Dette er ikke blot en god idé for at fremme de positive aspekter og føre din tankegang hen mod mere positive og produktive aspekter i dit liv, men i høj grad også for at overbevise din hjerne. Da hjernen elsker rutine, og du skal fungere optimalt både under planlægningen, under udførelse og efterfølgende, når din drøm er blevet til virkelighed, så er det en fordel, at du rent faktisk tror på, hvor god og ressourcestærk du egentlig er.

Du kan måske lære disse punkter, eller lignende der passer på dig, udenad:

- Jeg ved, hvad jeg ønsker.
- Jeg planlægger det bedste for mig og min drøm.
- Jeg har støtte fra de dejlige mennesker, jeg omgiver mig med.
- Jeg er målrettet.
- Jeg er viljefast.
- Jeg har ressourcerne.
- Jeg er kompetent og troværdig.
- Jeg kommer måske ad uventede veje, der kan give stor indsigt.
- Jeg er på rette vej.
- Jeg tror på dette projekt 100%.
- Jeg kan se det for mig.

Væn dig til at tale i nutid. Altså at du rent faktisk gør det, ikke at du engang kan/skal/vil m.m. Det giver et indtryk af, at det er noget ude i fremtiden, og derfor er der en reel mulighed for, at det aldrig bliver til noget. At hjernen bevidst bliver ved med at udskyde dine gøremål, som

noget der først er nødvendigt ud i fremtiden og derfor prioriterer andre og mere vigtige gøremål nu og her. Mere rutinemæssige gøremål. Gør ovenstående til rutine. Gør ovenstående til dine overbevisninger. Husk du kan gøre alt, hvad du har overbevist dig selv om. Du kan gøre alt, hvad du tror på.

Anita Christensen

Er det din viljestyrke, der har hjulpet dig til at nå dine mål? Ja, det tror jeg faktisk, at det er. Troen på mig selv, og at "troen på at ville, skaber evnen til at kunne". Den linje står printet ind i mit hoved. Har du ikke viljen, så når du heller ikke målet. Kan du ikke se målet, så når du det slet ikke.

Er du god til at tro på dig selv? Jeg synes selv, at jeg er god til at tro på mig selv i diverse situationer, jeg har været udsat for, både arbejds-mæssigt, sports-mæssigt og familiemæssigt. Det kan selvfølgelig i perioder være rigtig svært, fordi der kommer utrolig mange forhindringer, men de forhindringer er igen ting, som du er nødt til at bearbejde for at komme videre. Der har jeg altid troet på, at det nok skulle lade sig gøre uanset, hvor højt et bjerg, der var foran mig. Så har jeg altid kunnet klatre over det.

Tror du på, at du kan klare alt, inden for rimelighedens grænser, eller skal du bruge tid på at overbevise dig selv? Jeg tror simpelthen, at jeg kan gøre alt indenfor rimelighedens grænser og skal ikke bruge 2 sekunder på at overbevise mig selv. Hvis jeg har sat mig i hovedet, at der er noget jeg vil, så er det det, jeg gør, og det er det, jeg gennemfører.

Havde du nået dine mål, hvis du ikke havde haft opbakning og støtte fra familien? Ja, det tror jeg faktisk, at jeg havde, for jeg har så megen tro på mig selv. Jeg har tro på mit hjerte og på mit sind, uanset om jeg så stod helt alene på en øde ø. Der har jeg et eller andet overlevelseselement, som jeg ikke ved, hvor kommer fra, men det har bare altid været der. Det er selvfølgelig en dejlig ting at have. Jeg har også altid godt kunne lide at give mig selv den ros, for de ting jeg har opnået. Med hensyn til den enkeltmandssport som jeg beskæftiger mig med, kan det jo godt være sådan lidt hårdt at være inde i ringen alene, men hvis du inde i hjertet har troen på, at tingene nok skal gå, så tror jeg også på, at de lykkes. Det har også vist sig, at de lykkes for mig i de fleste af tilfældene. Det er selvfølgelig altid svært at stå alene, men man kan sige, at livet er ikke for de knækkede, så du må jo op og stå igen.

Anita Christensen

Føler du, at du har en mission her i livet? At der er et større formål med, at du er her for eksempel som inspiration for andre kvinder? Nej, ikke som inspiration for andre kvinder. Sådan tænker jeg slet ikke på mig selv, for jeg ser jo mig selv som meget drenget. Især fordi de ting, som jeg foretager mig, er meget drenget. Så jeg går nok mere over i den anden grøft. Jeg har altid et eller andet sted følt, at jeg har en eller anden form for mission. At jeg har et eller andet formål med at være her, men det er mere med hensyn til at hjælpe andre. Og det kan være i hvilke som helst situationer. Det kan være folk, som er nedtrykte. Det kan være, at jeg føler at mange af de kærester, som jeg har haft skulle jeg prøve at få på rette køl igen, og så er mit liv gået videre til den næste, som jeg skulle rette op på. Det lyder måske lidt mærkeligt, men det er nu engang den følelse, jeg har haft i mange henseender. Og så har jeg også en eller anden følelse af, at jeg skal vise andre folk, at det betaler sig med ærlighed og et venligt væsen. Og at man ikke behøver at være høj i hatten her i livet for at komme frem. Man kan sådan set bare være ganske almindelig uden at have de helt store penge mellem hænderne og uden at ligne en million. Det kan stadig lade sig gøre at komme videre og opnå ting. Så, ja, jeg har nok en eller anden mission her i livet.

BAGSIDEN AF MEDALJEN

Nu har du fundet ud af, hvad du drømmer om. Du har sat dig et mål. Du ved, at planlægning er alfa og omega for, at det skal lykkes for dig. Du ved, at det kræver hårdt arbejde, og du ved, at det kan komme til at tage lidt tid, at du eventuelt skal realisere nogle delmål, inden det bliver muligt for dig at kunne realisere din drøm.

Nu er spørgsmålet så, hvad der har stået i vejen indtil nu, for at du kan realisere dine drømme. Er det dig selv, er det din indstilling, er det din sociale omgangskreds, er det økonomiske forhold eller passer timingen ikke ind på grund af andre familiemæssige forhold? Det er nu, du skal tage stilling til disse ting, hvis du ikke allerede har gjort det. Du skal skære ind til kernen. Du skal være ærlig overfor dig selv, hvis du skal gøre dig forhåbninger om at kunne realisere din drøm. Det kræver muligvis ofre undervejs. Hvilke ofre kræver det for dig? Hvad er du villig til at sætte på standby, til at undvære eller nedprioritere? Og vigtigst af alt, kan du leve med konsekvenserne af de beslutninger, du træffer for at realisere din drøm? Skal du ofre noget for at opnå noget? Vil det være beslutninger, du vil trives med?

Det kan være, at du brændende ønsker at blive rig. Du har et udmærket job med gode kolleger, gode arbejdsopgaver, en god chef og fleksible arbejdstider, men lønnen er ikke noget at råbe hurra for. Du beslutter dig for at søge et job med en langt større månedlig indtjening for at blive rig. Desværre er din nye chef forfærdelig, arbejdstiderne umulige, opgaverne mildest talt uløselige, men rig det bliver du. Vil du nu sætte dig til tåls med denne situation for altid eller i det mindste i en periode, fordi det fører dig til det, du drømmer om? Fik du ødelagt en masse gode sociale relationer undervejs og tilsidesat din følelse af frihed blot for at opnå materielle goder? Er det virkelig det, du stræber efter, og er du villig til at leve med konsekvenserne? Dermed ikke sagt at det er forkert at stræbe efter rigdom. Du skal blot kigge dit liv grundigt i sømmene og være sikker på, hvad du har og overvej fordele og ulemper. Det nye, hvor vidunderligt det end kan blive, vil, i det mindste i en periode, give dig ubekendte faktorer at skulle håndtere. Det skal du være forberedt på. Du skal være klar til at leve med de beslutninger, du træffer. Træffer

du forkerte valg undervejs så mist ikke modet. Alle mennesker fejler ind i mellem. Ellers lærer vi jo ikke noget. Så er der ikke andet for end at sadle om og komme op på hesten igen. Der er jo ikke andre end dig, der kan mærke og fornemme, om det er den rigtige beslutning, du har truffet, om du kan leve med konsekvenserne og de ulemper, der eventuelt måtte medfølge, men det er kun dig, der kan lave om på det igen. Men hvor intet vover, intet vinder.

Hvad er bagsiden af medaljen? Ja, det kan jo være mange ting. Der ligger jo et kæmpe pres og hårdt arbejde i at gøre de ting, som jeg gør. Bagsiden er selvfølgelig, at jeg aldrig har haft særlig meget plads i mit liv til at leve et frit liv, hvor jeg har kunnet gøre, hvad der passer mig. Ikke fordi det generer mig den dag i dag, men der vil altid være nogle ting, som man har haft lyst til, men som man har måttet sætte af vejen, for det har ikke passet ind på det tidspunkt. Det har også gjort, at jeg er kommet lidt bagud med mand og børn, eftersom der ikke har været særligt mange mænd, der har kunnet tilpasse sig det liv, som jeg har levet - på det niveau som jeg har været på. Det har selvfølgelig også gjort, at jeg ikke har fundet den rigtige mand at få børn med tidligere. Det kan jo godt være lidt frustrerende, eftersom jeg gerne ville have haft børn for 4 år siden. Et skift til en anden karriere, når jeg bliver ældre, er sådan set let nok. Der er ingen bagside af medaljen dér. Der er så mange ting, som jeg har med mig i bagagen, eftersom jeg har presset mig selv til det yderste, så jeg kan næsten være med på alting rent karrieremæssigt. Også fordi man er så stærk mentalt, at der ikke rent arbejdsmæssigt er nogle ting, der kan vælte én. Med hensyn til bagsiden af medaljen med medier og løgne osv., så har der selvfølgelig som med så mange andre stået en del ting i medierne om mig, som ikke har været sande. Desværre er der jo ikke så meget at gøre ved det, når det er trykt. Det må man se at komme over hen ad vejen, selvom det ikke noget man er særlig glad for.

Er det hårdt eller problematisk at være berømt? Ja, det kan godt være lidt hårdt ind imellem. At folk er meget opmærksomme på én, hvad man gør eller siger, hvordan man ser ud osv. Det kan være hårdt ind imellem at skulle være høflig, rar og veltalende. Det kunne være rart at kunne slappe en lille smule mere af i folks nærvær. Så er der jo selvfølgelig aviser og blade, som jo heller ikke altid er på ens side. De er der, når det går godt, så er det hele helt fantastisk. Hvis du så træder ved siden af et kort øjeblik, så ligger man nærmest på jorden igen. Medierne er ikke en særlig venlig kreds at have. Ikke altid i hvert fald. De skal selvfølgelig være der, for det er også dem, der bringer én frem, men de er der så sandelig også,

når der bliver en lille smule modvind. Det kan godt være lidt for meget.

Hvad har du måttet prioritere og eventuelt undvære for at nå dine drømme? Det er klart, at når man har sin sport og et arbejde ved siden af, så er der ikke megen tid til familie eller venner ved siden af. Fester og byture bliver sat på standby og må komme i anden række. Det er ikke det, der står højest på min seddel, når jeg går efter noget. Det er klart, at det har kostet meget. Det har kostet en stor pris op gennem tiden. Der er mange ting, som jeg er gået glip af i min ungdom. Jeg har aldrig drukket, og jeg har aldrig røget. Jeg har opført mig pænt og høfligt. Der kunne have været tider, hvor jeg godt kunne have skejet en lille smule ud, men det er det aldrig rigtigt blevet til. Jeg synes ikke, at jeg savner det den dag i dag og tror heller ikke, at jeg nogensinde kommer til det.

Hvordan var det rent psykisk at stoppe med dit almindelige job og blive professionel bokser? Det var faktisk rigtigt hårdt, for et eller andet sted syntes jeg jo, at jeg svigtede på et eller andet område, at jeg ikke kunne bevare jobbet samtidig med, at jeg var professionel bokser. Men i realiteten så kunne det bare ikke lade sig gøre. Jeg trænede og arbejdede jo i døgnets 24 timer, så jeg sled jo mig selv ganske stille og roligt op. Men jeg havde det rigtigt dårligt, da jeg stoppede i Hennes & Mauritz, fordi jeg netop følte, at jeg sikkert kunne have fortsat det ræs, men et eller andet sted var der jo ingen grund til at have det dårligt over det. Jeg havde jo valgt med hjertet, og boksningsen var det, som jeg valgte på det tidspunkt, så satsede jeg på det. Sådan skulle dét være. Hvis jeg tænker tilbage på det i dag, så behøvede jeg jo ikke have haft den tid, hvor jeg havde det som om, at jeg ikke rigtigt slog til.

Er du opmærksom på de signaler, som din krop sender dig såsom stress eller fysisk overbelastning? Ja, det er jeg meget opmærksom på. Det er ikke altid, at jeg lytter til dem. Det kan være, at jeg er i nogle situationer, hvor jeg simpelthen ikke har plads til, at de kommer forbi. Så bliver jeg nødt til at skubbe de signaler til side og

så tage dem på et senere tidspunkt. Signalerne er der da tit og ofte og er der tid og plads til dem, så kommer de selvfølgelig under behandling. Vi har jo sportspsykologer og folk omkring os at tale med, hvis tingene bliver for uoverskuelige. Den fysiske overbelastning har du jo meget som professionel sportskvinde eller sportsmand. Så vil ens krop være fysisk overbelastet mange gange i løbet af en måned. Men det lever vi altså med, og det er også en af bagsiderne ved medaljen, at man kan føle sig lidt brugt. Det er ikke altid, at du kan gøre noget ved den situation. Der vil selvfølgelig være nogle men, som kommer hen ad vejen og som altid vil være der. Men det er så de ting, du vælger, når du er inden for den sportsgren.

Du fungerer som lånemor for unge mennesker mange timer i døgnet. Hvad giver det dig i det daglige af glæder, sorger, frustrationer, lyst til at gøre en forskel, hvor andre har fejlet eller endda lyst til egne børn? Med de børn som kommer her i det daglige, er det virkelig hårdt arbejde for der er virkelig mange kanter, der skal slibes af. De har måske forældre, som ikke behandler dem godt og ikke har taget hånd om dem på noget tidspunkt i deres liv. Det er mange ting, som går igennem én med hensyn til de børn. Jeg kan selvfølgelig blive glad, når de er her, når jeg kan få dem til at smile og at de synes, at det er dejligt at være her. Det er en rigtig rar fornemmelse, men frustrationen kommer så, når jeg skal sende dem hjem til de samme forældre, som jo egentlig har sat dem i den situation, de sidder i på nuværende tidspunkt. Det kan være rimeligt frustrerende at starte forfra hver eneste morgen, fordi de har været hjemme. Så det kan både være frustrerende og give en følelse af afmagt, at de ting, som jeg forsøger at lære dem, er helt anderledes for dem, når de kommer hjem. Det er ikke fordi, at jeg får lyst til egne børn i denne sammenhæng, men jeg håber selvfølgelig på, at de her børn kommer videre i livet og kan se de positive ting, men også håndtere de negative ting i livet, som de bliver udsat for. De vil møde det fra andre mennesker og fra arbejdslivet. Livet er ikke sort og hvidt, så der er mange ting de skal igennem, og jeg prøver på at forklare dem så vidt muligt, hvordan tingene hænger sammen ude i den virkelige verden. Det er måske svært at gøre en forskel,

Anita Christensen

når de konstant bliver sendt hjem til det samme. De skulle måske hellere i plejefamilier. Det ville nok være det bedste for dem, der kommer her.



*"Oplev verden, lev i nuet og få
inspiration til nye drømme".*



INSPIRATION TIL NYE DRØMME

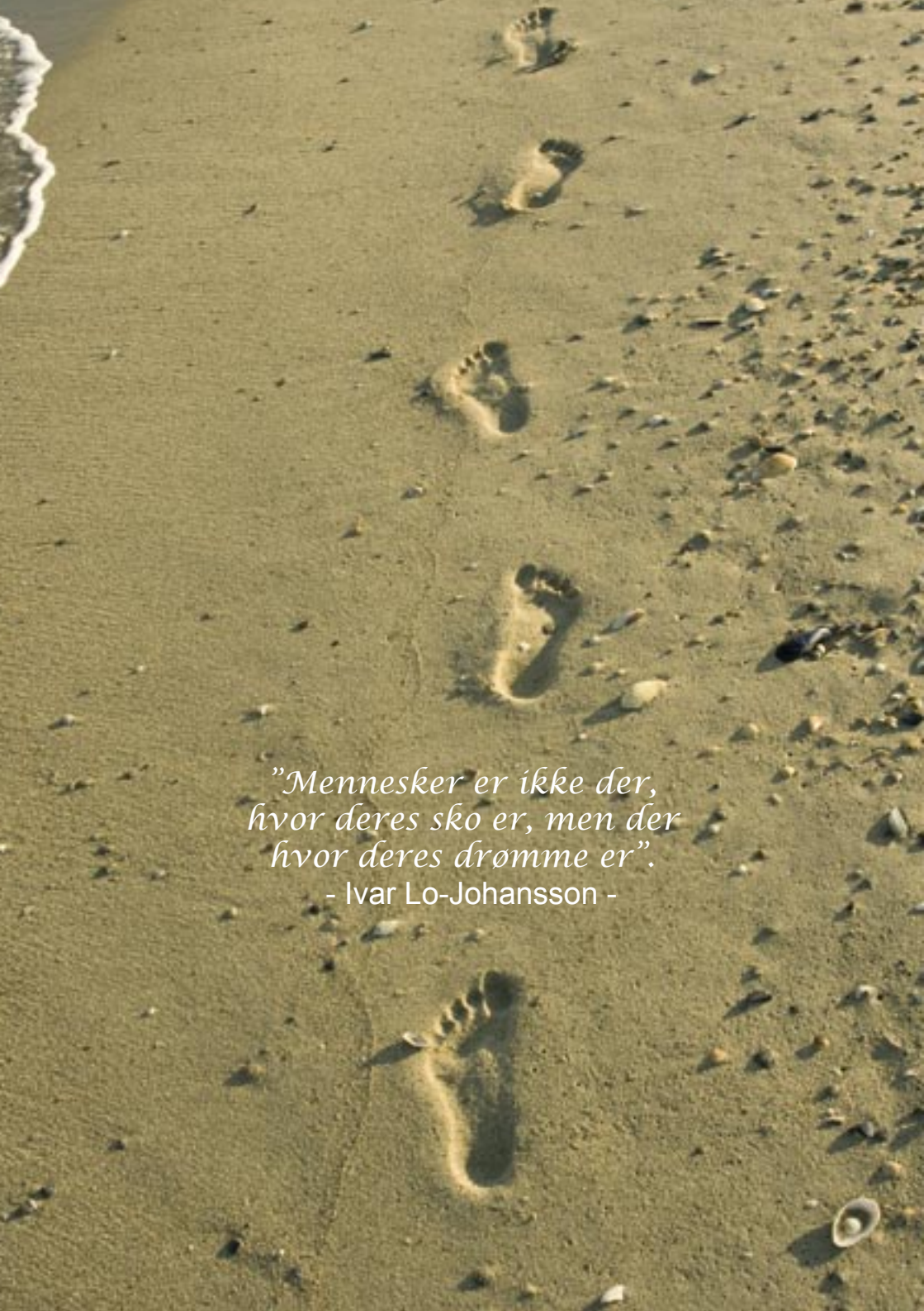
Når du nu har udvalgt en drøm, planlagt den og realiseret den, vil der komme et tidspunkt, hvor selv den drøm bliver rutine og sætter dagsordenen i dit liv, men derfor behøver du ikke holde op med at drømme. Hvem siger, at det stopper med én drøm. Uanset alder er det aldrig for sent. Rent faktisk kan det at drømme virke foryngende. Undersøgelser har da også vist, at eksempelvis mænd der går på pension uden nogen fremtidige gøremål kun i gennemsnit har 5 år at leve i. Et liv uden fremtidsudsigter er intet liv.

Når din drøm er blevet rutine, og du har levet med den på bedste lykkelige maner i et godt stykke tid, kan det være en mulighed med ny inspiration. Jo mere formål du har med dit liv, og jo flere drømme du med størst mulig indlevelse og passion forfølger i dit liv, jo rigere og sundere vil det blive. Det er vigtigt rent sundhedsmæssigt at have noget godt at se frem til.

Når der skal nye boller på suppen for at finde ny inspiration, er der masser af steder du kan lede. Det kan være noget så simpelt, som at køre en alternativ rute hjem fra arbejdet. Det kan for eksempel også være en inspirationstur til en række butikker, der minder om den slags, du ønsker at opbygge og gøre til din virkelighed i den nærmeste fremtid. Det kan være et godt langt karbad med stearinlys og beroligende musik, der giver dig afslapning, tryghed og velvære nok til at sætte gang i nye tanker. Det kan være nye sociale relationer, der giver dig inspiration til nye spændende drømme. Det kan være udenlandsrejser, møde med fremmede mennesker og kulturer. Inspiration er mange ting. Det vigtigste er, at du er åben. Åben for muligheder, åben for forslag og nye input. Det er lidt som i filmen med Jim Carrey "YES MAN", hvor han ikke må sige nej til noget. Udfordr dig selv. Sig ja til verden og til realiseringen af flere nye drømme.

Hvordan er dit forhold til alder? Føler du dig ung eller gammel, eller har du aldrig rigtigt gået op i din alder? Jeg vil sige, at det er faktisk først her de sidste 3 år, at jeg er begyndt at koncentrere mig en lille smule om, at jeg faktisk er blevet ældre. Ellers har jeg aldrig set alderen som et problem. Det er heller ikke fordi, at det er et problem i dag, men jeg kan bare mærke i kroppen, at den ikke kan drives så langt ud i krogene, som jeg gerne vil have, at den skulle kunne, og som den har kunnet tidligere. Så i mit forhold til alder gennem hele mit liv og frem til jeg var 33, har jeg sådan set ikke tænkt videre over det. Efterfølgende kan man mærke, at kroppen ændrer sig, og udseendet ændrer sig og man bliver sådan med tiden lidt mere blød psykisk. Uanset alder så vil jeg blive ved med at drømme.

Har du allerede flere nye drømme for fremtiden? Ja, det har jeg faktisk. Lige nu drømmer jeg faktisk meget om at få et mere stille og roligt liv, hvor jeg også har plads til friheden. Det gælder både omkring min familie, mit privatliv, at få lidt mere tid derhjemme med dyr, hus og have, som har haltet i rigtigt mange år. Det er de ting, som jeg vil arbejde hen imod. Nu er jeg jo også gravid samtidig med, så der bliver jo også ting, der skal tages hensyn til. Så tidspunktet kommer godt for mit vedkommende. Men det er igen planlægning og hårdt arbejde. Det vil der jo altid være, uanset om man har drømme om at slappe af og minimere sit arbejde, eller om man har andre drømme. Det kræver jo også, at min arbejdsplads bliver afviklet på en eller anden facon. Og der vil altid være mange ting, som man skal arbejde videre på for også at kunne slappe mere af. Og samtidig sidder der en lille drøm tilbage i mit hoved omkring at afslutte min karriere på en positiv facon, da jeg jo tabte den sidste kamp. Så et eller andet sted har jeg også noget, der trækker lidt i mig og gerne vil have den sidste kamp på plads efter, at jeg har født. Jeg vil selvfølgelig også gerne have min krop til at ligne sig selv igen, og det kunne jo være en fin afslutning på min boksekarriere at tage en sidste kamp og forhåbentlig få det bedste ud af den. Jeg har jo altid arbejdet og bokset meget. Det har kostet mig mange timer, som jeg ikke har kunnet bruge, som andre folk har kunnet bruge dem. Så med tiden har jeg da også en drøm om at komme til at leve et almindeligt liv, som alle andre mennesker.

A high-angle photograph of a sandy beach. The sand is light brown and textured. Several large, distinct footprints are visible, arranged in a loose vertical line from the top center towards the bottom center. The beach is scattered with numerous small, dark seashells. In the top left corner, the white foam of a wave is visible, meeting the sand. The overall lighting is bright, creating soft shadows for the footprints.

*"Mennesker er ikke der,
hvor deres sko er, men der
hvor deres drømme er".*

- Ivar Lo-Johansson -

OPNÅ DIN DRØM, OPNÅ BALANCE

Når du først har opnået din drøm, vil du mærke en vis ro og balance i dit liv. Du har fået tilfredsstillet et af dine behov. Når dine behov bliver mødt, vil du igen have trivsel. Trivsel giver fysisk og psykisk balance og velvære. Du har ikke længere behov for at leve i fortiden eller konstant tænke på, hvor vidunderligt dit liv engang kan blive ude i fremtiden uden at gøre noget ved det. Du behøver ikke mere at leve i drømmen om, hvordan det reelt kunne blive. Nu kan du se virkeligheden i øjnene og leve i din drøm. Leve i nuet.

Når alt kommer til alt ønsker du jo bare at være lykkelig. Hvordan du bliver det, er jo kun dig selv, der kan svare på. Når du trives er du også sikker på, at du omgiver dig med de rette mennesker, at du er på det rette sted, at du har baglandet i orden og mulighed for at få det bedste ud af dig selv og dine ubegrænsede ressourcer. Trivsel giver tryghed til at turde springe ud i nye drømme.



*“Det var virkelig en drøm der gik
i opfyldelse. Det var en fantastisk følelse”.*

- Anita Christensen -

Anita Christensen

Hvordan det var at stå med titlen verdensmester (WBA, WBC, WIBF, GBU, WIBA)? Der var det igen drømmen, der blev til virkelighed. Hvordan følte det? Ja, det var faktisk drømmen, der blev til virkelighed, for det havde jeg faktisk drømt om. For det at komme op i en VM-kamp var noget, jeg udelukkende havde set på fjernsyn med nationalmelodier, og det var simpelthen så stort inde i mit hoved, at jeg aldrig nogensinde havde forestillet mig, at jeg ville stå derinde, og at jeg ville være med til så stor en oplevelse. Det var virkelig en drøm, der gik i opfyldelse, og det var en fantastisk følelse. Det er det selvfølgelig stadigvæk, men også en smule uvirkeligt, når man står som verdensmester fordi, du er jo stadigvæk bare dig selv, og du er jo ikke et bedre menneske, fordi du står med et VM-bælte. Men et eller andet sted så har man bare bevist, at man kunne det håndværk, som man gik i gang med og er kommet der på troen på sig selv og god planlægning. Og det er jo stort i sig selv.



Drømme bliver til virkelighed...”
- Anita Christensen -

DRØMME BLIVER TIL VIRKELIGHED

Der er ingen tvivl om, at hvis du formår at tro tilstrækkeligt på drømmen med hele dit hjerte, hvis du formår at planlægge rigtigt, at ofre det der kræves, for at du kan omprioritere og holde fokus, hvis du formår at få de gode sociale relationer du har over på din side, så du har baglandet i orden - så kan dine drømme faktisk blive til virkelighed. Du skal bare turde tage chancen. Bryde ud af den daglige rutine, hvor der som oftest ikke er plads til drømme. Du skal skabe din nye virkelighed med drømmen som en del af den. Selv om det kan blive hårdt, selv om du til tider er ved at give op, selv når modet indimellem svigter skal du forsøge at holde fokus. Det er fokus og god planlægning, der vil føre dig godt hen ad vejen. Men husk det vigtigste: Du skal kunne se det for dig. Du skal virkelig tro 100% på det.

Du er og vil altid være et produkt af dine tanker og følelser. Hvad du har turdet at tro og håbe på. Det, du har tænkt, har været dit motiv. Det, du har tænkt, har ført til handling. Det, du har tænkt og følt, har ført til den virkelighed, du befinder dig i i dag. Husk, der er ikke andre end dig selv, der har ansvaret for din trivsel, for dine tanker og dine drømme.

EFTERSKRIFT

Vi håber, at denne bog har givet dig inspiration til at forfølge dine drømme. Det er vigtigt for din trivsel, og din trivsel styrer i høj grad dit helbred. Det ville være ærgerligt at sidde tilbage som 80-årig og tænke på alle de ting, som du skulle have gjort i dit liv. Ting du ærgrer dig over ikke at have oplevet.

Du må få det bedste ud af de kort, du har på hånden. Er dine kort for dårlige, så søg ressourcer og støtte. Der findes masser af mennesker, der ønsker at støtte dig i din drøm. Find sparring, støtte og ligesindede. Der er masser af andre mennesker, der har gået vejen før dig.

”Intet er umuligt for den der tror”.

At få plads til dine drømme i dit liv er dit ansvar. Du kan ikke bebrejde andre, at du ikke har haft mulighed for at leve dine drømme ud, hvis du aldrig har givet udtryk for dine ønsker.

Hvad venter du på? Nu har du alle de redskaber, der skal give dig indsigt i egne forhindringer og muligheder. Du har alle redskaber til at opnå sympati hos de mennesker, der skal hjælpe dig hen ad vejen. Du har alle muligheder for at få det bedste frem i dig selv fysisk og psykisk. Nu er det op til dig. Du er din egen lykkes smed. Start din planlægning. Det er aldrig for sent. Lad være med at vente til i morgen. Begynd at planlægge din drøm nu. Se den for dig.

”Vi tror på dig”.

*Kærligst,
Anita og Anja*

Konkurrence for virksomheder:

Vind en dag med Anita Christensen og Anja Nielsen:

Er du ansat i en virksomhed med over 10 ansatte, har du nu muligheden for at vinde en dag i drømmenes og sundhedens tegn i selskab med Anita Christensen og Anja Nielsen. En dag med foredrag, drømmemotivation, sundhedstjek og lettere motion. Sådant en dag kan ikke alene virke forfriskende på hele virksomheden men i høj grad være med til at danne bånd, skabe bedre relationer og styrke fællesånden.

Det eneste du behøver er at indsende kuponen fra den følgende originalsider i bogen, hvor du begrundet, hvorfor din virksomhed er mest trængende til at få drømmene pudset af og helbredet i top. Det kan være kantineforhold eller manglende kommunikation, der resulterer i uhen-sigtsmæssige resultater. Det kan være I er gået død i rutinen og mangler et frisk pust. Alle begrundelser er velkomne.

Skriv din begrundelse med let læselig skrift og send den til:

sund
Bøgevej 5
9550 Mariager

Du og din virksomhed deltager derved i lodtrækningen om denne dag til en værdi af 16.000 kr. Lodtrækningen finder sted en gang årligt. Selve dagen vil foregå på virksomheden. Vinderen får direkte besked (husk kontaktperson). Dagen vil planlægges i samråd med virksomheden.

TILMELDINGSKUPON TIL VIRKSOMHEDER:

Virksomhedens navn, adresse, telefonnummer og email:

Antal ansatte:

Hvorfor I skal vinde denne dag: (vedlæg evt. en maskinskrevet begrundelse, så sikrer vi, at vi kan læse kragetæerne 😊)

Med venlig hilsen (dit navn):

For at sikre gyldigheden af din ansættelse i virksomheden bedes din chef sætte sine kragetæer her:

Konkurrence for privatpersoner:

Vind en dag med Anita Christensen og Anja Nielsen:

Er du gået død med dine drømme og har du brug for et ekstra boost til sundheden, har du nu muligheden for at vinde en dag i drømmenes og sundhedens tegn i selskab med Anita Christensen og Anja Nielsen. En dag med foredrag, drømmemotivation, sundhedstjek og lettere motion. Sådant en dag kan ikke alene virke forfriskende men give dig en større forståelse for dine muligheder og stærke sider. Du må medbringe en god ven at dele dagen med.

Det eneste du behøver er at indsende kuponen fra den følgende originalside i bogen, hvor du begrundet, hvorfor du er mest trængende til at få drømmene pudset af og helbredet i top. Det kan være, du har haft et mindre godt bagland, det kan være du har været syg, det kan være at dit energiniveau kan ligge på et meget lille sted, det kan være overvægt, manglende selvtillid m.m. Alle begrundelser er velkomne.

Skriv din begrundelse med let læselig skrift og send den til:

sund
Bøgevej 5
9550 Mariager

Du deltager derved i lodtrækningen om denne dag til en værdi af 8.000 kr. Lodtrækningen finder sted en gang årligt. Selve dagen vælges i samråd med dig. Vinderen får direkte besked - husk dit tlf.

TILMELDINGSKUPON TIL PRIVATPERSONER:

Dit navn, adresse, telefonnummer og email:

Hvorfor du skal vinde denne dag: (vedlæg evt. en maskinskrevet begrundelse, så sikrer vi, at vi kan læse kragetæerne 😊)

Med venlig hilsen (dit navn): _____

Selvudviklingskurser med Anita *sund* & Anja Nielsen

Der vil være rig mulighed for at få større indsigt i eget helbred både fysisk og psykisk. Hvorfor du trives eller hvorfor du ikke gør. Hvorfor du når dine mål eller hvorfor du ikke gør. Der vil være fokus på alle aspekter, der er vigtige i din fortsatte vej mod at finde dine maksimale indre og ydre ressourcer. Der vil være fokus på selvværd, hjælp til selvhjælp, positiv psykologi, drømmerealisering, fysisk og psykisk styrke, hvordan du får mere energi og overskud i din hverdag, bliver den person du gerne vil være og skaber større frihed og mindre stress i din hverdag, hvordan god planlægning er vejen til succes og meget mere. Du får her et større indblik i dig selv og dine drivkræfter. Kurset indeholder forskellige tests, fysisk og psykisk, som kun du får at se og som du kan gøre brug af i din videre vej gennem livet.



For nærmere information send en mail til Anja Nielsen på sund@sundnu.com

Lidt ekstra til den bokseinteresserede

Anita Christensen

Bantamweight



Former: WBA, WBA & GBU World Champion, WIBA, WIBF World Champion & WEBF European Champion

Won	Lost	Draw	Exh.	KO's
24	1	0	1	8

Anita Christensen

Bantamvægt

Født 29. oktober 1971

Kamp	Dato	Sted	Modstander	Land	Resultat	Runde	Titel
1	17.02.00	Give	Veronica Szucs	Hun	TKO	1	Pro debut
2	25.03.00	Aarhus	Piroska Beki	Hun	W	4	
3	29.04.00	Varde	Chiara Benedettini	Ita	TKO	3	
4	25.05.00	Frederiksværk	Sonia Pereira	Por	TKO	2	
5	19.08.00	Silkeborg	Romy Heine	Ger	TKO	1	
6	13.10.00	Aarhus	Gisela Papp	Hun	TKO	3	WIBF EM
7	24.11.00	Randers	Krisztina Krek	Aus	W	10	
8	19.01.00	Hadsund	Valerie Rangheard	Fra	W	6	
9	07.09.01	Lemvig	Damaris Muthoni	Ken	W	6	
10	24.11.00	Herning	Ilina Boneva	Bul	TKO	6	
11	09.11.01	Odense	Galina Gumliiska	Bul	W	10	WIBF EM
12	25.04.03	Magdeburg G.	Renata Vesecka	Czk	W	6	
13	16.05.03	Den Haag, H.	Daniela Graf	Ger	W	6	
14	20.10.03	Copenhagen	Stephanie Dobbs	USA	W	6	
15	13.12.03	Copenhagen	Hagar Shmuefeld	Isr	Exh.	6	
16	17.01.04	Aarhus	Ada 'Ace' Velez	USA	W	10	WIBF/WIBA
17	17.06.05	Aarhus	Oksana Romanova	Ukr	W	6	
18	30.09.05	Slagelse	Monika Petrova	Bul	KO	5	
19	09.06.06	Aarhus	Jane Kavulani	Ken	W	6	
20	14.10.06	Copenhagen	Nadia Hockmi	Fra	W	10	WBA/WBC/GBU
21	24.11.06	Copenhagen	Jessica Mohs	USA	W	6	
22	15.12.06	Slagelse	Eva Liskova	Cze	W	6	
23	14.09.07	Horsens	Betina Gabriela Garino	Arg	W	10	WBA/WBC/GBU
24	24.11.07	Gilleleje	Micaela Calugareanu	Rom	TKO	3	
25	23.03.08	Esbjerg	Jane Kavulani	Ken	W	10	WBC
26	21.06.08	Brøndby	Galina Ivanova	Bul	L	10	WBA/WBC/GBU

Kilde. www.teampalle.dk



Bag denne bog ligger solid dokumentation og vejledning fra nogle af de største eksperter indenfor hvert deres område. *sund* er på ingen måde sponsoreret eller under politisk, økonomisk eller anden indflydelse af diverse producenter eller medicinalvirksomheder og kan dermed regnes for en fri og uafhængig kilde til information. *sund* er certificeret indenfor ernæring og sundhed og skal på intet tidspunkt forveksles med lægelig praksis.

Om *sund*

sund er certificeret konsulentvirksomhed i ernæring og sundhed.

sund er leveringsdygtig i en lang række foredrag indenfor fysisk og psykisk sundhed og henvender sig til unge som ældre, private, virksomheder og offentlige institutioner.

sund underviser og giver kurser i sundhedsrelaterede emner med specielt tilknyttede fagpersoner, der hver især er eksperter indenfor deres område (se mere på www.sundnu.com).

sund er leveringsdygtig i sundhedstjek, der omfatter følgende målinger:

- Måling af muskelmasse.
- Måling af fedtprocent.
- Måling af væskestatus.
- Måling af knoglestatus.
- Måling af BMI.
- Måling af fysisk alder.
- Måling af fedt omkring de indre organer.
- Måling af basalt stofskifte (til individuel kostvejledning, fedtreducering eller muskeloptimering).
- Måling af blodtryk.
- Måling af totalcholesterol.
- Måling af antioxidantniveau.
- Måling af organfunktion.

Kontakt:

Du kan kontakte cert. konsulent i ernæring og sundhed Anja Nielsen på følgende email: sund@sundnu.com eller på tlf. 40 42 40 82.



KILDEHENVISNING OG MATERIALE TIL SUPPLERENDE LÆSNING:

- Andreasen, Mads og Nielsen, Janne Risbjerg: Træn dig sund, JP/Politikkens Forlagshus A/S 2005.
- Astrup, Arne og Garby, Lars og Stender, Steen: Menneskets ernæring fra molekylærbiologi til sociologi, Munksgaard 1997.
- Béliveau, Richard og Gingras, Denis: Kost mod kræft, People's Press 2007.
- Berger, Barbara: Vejen til Kraft. Fast food til sjælen, Bazar 2007.
- Berger, Barbara: Vejen til Kraft 2. Mere fast food til sjælen, Bazar 2007.
- Birk, Pia: 10 trin til et bedre helbred, Pia Birk 2006.
- Burg, Bob og Mann, John David: The Go Giver, Børsens Forlag 2009.
- Byrne, Rhonda: The Secret. Hemmeligheden, Borgens Forlag 2007.
- Bloch, Mette: Vind med vilje, Lindhardt og Ringhof Forlag A/S 2008.
- Bock, Steven J. og Boyette, Michael: Melatonin. Lademann A/S 1996.
- Boothman, Nicholas: How to Make People Like You in 90 Seconds or Less (audio book) Listen & Live Audio 2001.
- Brand-Miller, Jennie og Foster-Powell, Kaye: GI i praksis, Aschehoug 2004.
- By, Oddbjørn: Memo. Bazar Forlag ApS København 2007.
- Byrne, Rhonda: The Secret, Borgen 2007.
- Carper, Jean: Mirakelkost til din hjerne, P. Haase & Søns Forlag AS 2002.
- Carper, Jean: Mirakelkost til et længere liv, P. Haase & Søns Forlag AS 2002.
- Chek, Paul: How to Eat, Move and Be Healthy, Paul Chek 2004.
- Chek, Paul: Program Design, Paul Chek 2002.
- Chek, Paul: You are what you eat, C.H.E.K. Institute Production 2002.
- Chopra, Deepak: Kraft, frihed og nåde, Aschehoug 2007.
- Cordain, Loren: Stenalderkost, Libris Fakta 2004.
- Covey, Stephen R.: 7 Gode Vaner. Schultz Forlag 2007.
- Curdorf, Robby: Den tilbageholdte viden om helbredelser. Lancelot Media 2003.
- DesMaison, Kathleen: Hvorfor sukker er farligt, Aschehoug 2005.
- Dickson, Anne: Følelsernes sprog, Hans Reitzels Forlag 2001.
- Dixon, Bernard/Videnskabens Verden: Mennesket, Bonniers Bøger 1993.
- Dougans, Inge: Den illustrerede guide til zoneterapi, Borgen 2007.
- Dream Healer, Adam: Drømme healeren, Borgen 2008.
- Ehdin, Sanna: Få et selvhelbredende liv på 12 uger, Aschehoug 2005.
- Ehdin, Susanna: Det selvhelbredende menneske, Aschehoug 2003.
- Ehler, Niels: Slank – sådan!, Nordisk Forlag 2005.
- Emoto, Masaru: De skjulte budskaber i vand, Sphinx 2005.
- Enig, Dr. Mary et Fallon, Sally: Eat Fat Lose Fat, Plume 2006.
- Erasmus, Udo: Sundt fedt & dræberfedt, Forlaget Politisk Revy, 2005.
- Evan-Jones, John: Sandheden om stress. Schultz Forlag 2006.

Fine, Cordelia: Din Forræderiske Hjerne, Borgen 2007.

Fjordgård, Marianne: Spis dig glad, Klitrose 1999.

Flytlie, Knut T.: Mad som medicin og blodtypekost, People's Press 2004.

Flytlie, Knut T.: Når naturen helbreder, People's Press 2004.

Flutlie, Knut T.: Vitaminrevolutionen, L&R Fakta 2001.

Frederiksen, Lotte og Christensen, Kai Lykke: Placebo En vej til selvhelbredelse, Frydenlund 2007.

Gray, John: Mirakler i hverdagen for Mars & Venus. Borgens Forlag 2001.

Hage, Irene: Kvinde, Krop og Sundhed, Gads Forlag 2007.

Hertz, Niels og luel-Brockdorff, Beagle: Slank uden kulhydrater, JP/Politikkens Forlagshus 2008.

Hansen, Per Westergaard: Hvad fortæller kroppen, Aschehoug 2003.

Hansson, Lene: Vejen til naturlig sundhed, TV2 Forlag 2007.

Hauge, Lene og Brørup, Mogens: Gyldendals Psykologi Håndbog, Nordisk Forlag 2005.

Hicks, Esther og Jerry: Følelsernes forbløffende kraft. Borgen 2008.

Hird, Suzanne et Schultz, Johnny: Politikens bog om stress, Politikens Forlag 2006.

Holford, Patrick: Optimal sundhed, Aschehoug 1997.

Hyman, Mark: Spis dig til et superstofskifte – og tab dig helt automatisk, Lindhardt og Ringhof 2007.

Kingston, Karen: Ryd op i dit rod med Feng Shui, Bogan 2007.

Kirk, Henning: Huskebogen. Hjerneøkonomi og god hukommelse, Akademisk Forlag 2005.

Kirk, Henning: Med hjernen i behold, Akademisk Forlag 2008.

Kjær, Kristoffer Glavind: Kroplig intelligens. Borgen 2008.

Knudsen, Ann-Elisabeth og Hyldig, Karin Svennevig: Hallo – er der hul igen?, Schønberg 2008.

Krigelbach, Morten L.: Hjerneverum, People's Press 2004.

Leibold, Gerhard: Sund & Rask med Mineraler. Forlaget Minerva 1983.

Levin, Harry og Steen, Katrine: Public Relations – ledelse med andre ord, Børsen Bøger 1991.

Mandrup, Charlotte: Mindfulness i hverdagen. JP/Politikkens Forlagshus A/S 2008.

Manning, Sofia: Coaching. Aschehoug Dansk Forlag A/S 2004.

Marshall, Janette, Power food, Forlaget Sesam 2002.

Mauritson, Ninka-Bernadette: Kernesund Familie Sådan!, JP/Politikkens Forlagshus A/S 2007.

McGraw, Phil Dr.: Livsstrategier. Borgens Forlag 1999.

Melsted, Pernille: Udlev din passion på 4 uger, Pernille Melsted og Rosinante&Co 2008.

Mercola, Dr. Joseph: Dr. Mercola's Total Health Program, Mercola.com 2003.

Milsted, Thomas: Trivsel. JP/Politikkens Forlagshus A/S 2008.

Moyers, Bill: Psyke og helbredelse. Lindhardt og Ringhof 1994.

Møller, Rie: Syre-Base Balancen i krop og kost, Forlaget Olivia 2000.

Mørch, Carsten: Derfor! Forlaget Turbulenz 2008.

Myss, Caroline: Kraftens usynlige veje, Aschehoug 2005.

Nedergaard, Gustav: Human Ernæring. Grundbog i ernæringslære, Nucleus' 2002.

Nielsen, Anja: ET GODT HELBRED – Lynguiden, *sund* 2008.

Norwood, Robin: Kvinder der elsker for meget. Borgens Bogklub 1987.

Nymann, Birgitte: Flad mave og faste former med lille bold, JP/Politikkens Forlagshus 2008.

Nørretranders, Tor: Menneskeføde, Tiderne skifter Forlag 2005.

O'Brien, Dominic: Lær dig selv at huske, L&R Fakta 2000.

Oestrich, Irene Henriette: Slip bekymringerne. JP/Politikkens Forlagshus A/S 2009.

Orloff, Judith: Positiv Energi, Aschehoug 2005.

Pease, Allan og Barbara: Hvorfor mænd ikke hører efter og kvinder ikke kan læse kort, Lindhardt og Ringhof 2007.

Pease, Allan og Barbara: Hvorfor mænd ingenting fatter og kvinder altid mangler sko, Lindhardt og Ringhof 2007.

Pert, Candace B. PhD.: Molecules of Emotion. Scribner 2003.

Pietroni, Patrick: Familiens Alternative Lægebog, Lademann A/S 1996.

Price, Weston A.: Nutrition and Physical Degeneration, Price-Pottenger Nutrition Foundation 2006.

Ravnskov, Uffe, MD, PhD: The Cholesterol Myths, New Trends Publishing 2000.

Roizen, Michael F. og Mehmet, C. Oz: Din krop – En manual, Aschehoug 2006.

Roizen, Michael F.: Din Rigtige Alder, Aschehoug 1999.

Roland, Paul: Lær at meditere. Aschehoug Dansk Forlag A/S 2006.

Schmid, Ron, ND: The Untold Story of Milk, New Trends Publishing 2003.

Schmidt, Tony: Politikens Anatomiske Atlas, JP/Politikkens Forlagshus 2005.

Schultz, Johnny og Hird, Susanne: Politikens bog om stress, JP/Politikkens Forlagshus 2006.

Stendevad, Kirsten og Eilvig, Christine: Millionøsemetoden. JP/Politikkens Forlagshus A/S 2008.

Svendsen, Erik Holm: Ja! Sådan frigiver du din kreativitet, Gyldendal 2008.

Tamsen, Jarle: DIN KROP HAR ALTID RET, Forlaget Kinese 2003.

Valfridsson, Inga-Lill: Lær dig selv at trække vejret, Borgen 2006.

Wiese, Torben: Bryd vanen og nå dine mål, Jyllands-Postens Forlag – JP/Poli-

tikkens Forlagshus 2005.

Wolcott, William and Fahey, Trish: The Metabolic Typing Diet, New York: Doubleday 2000.

Women, Age Eraser for et al: Skønhed kender ingen alder, Aschehoug 1999.

www.alun.dk: Diverse artikler.

www.brucelipton.com/store/excerpt-chapter-one

www.du-er-ikke-alene.dk/carsten_vagnhansen.htm

Zachariae, Bobby: Den Tænkende Krop. Bogklubben 2000.

Zimmer, Carl: Hvor stammer vi fra. Gads Forlag 2006.

Anbefalelsesværdige film:

Try It On Everything.

The Secret.

Verden på Hovedet! (What the Bleep Do We (K)now!

Stresshåndtering. Din guide til en stressfri hverdag.

The Energetics of Healing (Caroline Myss).

The Future of Food.

Til mindet om min elskede far (denne bog er til dig).

En speciel tak til:

Anita Christensen for at ville deltage og bidrage med sine erfaringer, livsklogskab og dejlige væsen. En stor tak til dig Morten for de fantastiske billeder, du har taget til dette projekt. En stor tak til Lene Thygesen for din kæmpe arbejdsindsats med opsætning og korrektur. En stor tak til Eva Hansen for mange timers korrekturlæsning og konstruktiv kritik. En tak til Hanne Salomonsen for udlån af teknisk udstyr. En uvurderlig stor tak til min mor, Kirsten Nielsen, og min allerkæreste veninde Tina Scherling for hjælp undervejs. Kæmpe tak til Anne-Louise Frandsen, Tina Tapdrup og Karina L. Otte. En stor tak til min dejlige familie. Især en tak til mine børn Nikolai, Emma og Emil for at være i mit liv. Jeg elsker jer over alt på denne jord. Må denne bog give jer inspiration til at forfølge jeres drømme...

”Lav din bedste investering nogensinde!”

Har du lyst til at blive hovedpersonen i denne bog? Pludselig at blive mere i centrum af dit eget liv, som bare suser forbi med 180 km/t? Går du med en hemmelig drøm gemt i maven, men undrer dig over, hvordan andre gør? Har du undret dig over, hvad der holder dig tilbage, eller hvorfor du endnu ikke har fået alle dine drømme til at gå i opfyldelse? Mangler du mod eller redskaber, støtte eller overskud, så har du fat i den helt rigtige bog. Her guides du trygt og godt gennem hele processen fra drøm til virkelighed, hvor dit fysiske og psykiske helbred kommer under revidering og optimeres på vejen mod din drøm. Selvfølgelig i dit helt eget tempo. Der kan være mange grunde til, at du endnu ikke har realiseret dine drømme - grunde du måske aldrig har overvejet. Her får du svarene og gode spørgsmål til refleksion. Her handler det nemlig om at være ærlig overfor dig selv. Er du ærlig kommer du længst. Kan du finde det, du brænder mest for, ikke fordi andre forventer det af dig eller fordi du tror, at det kan gøre dig lykkelig? Du vil blive tvunget til at tænke over, hvad lykke er for dig. Din trivsel. Hvad du virkelig drømmer om. Drømmer du om at blive selvstændig, skrive en bog, rejse udenlands, stifte familie, blive mere sund, få mere tid eller blot mere nærvær ind i dit liv? Mulighederne er mange, og dine ressourcer er uanede, hvis du befinder dig i dit rette element. Du træffer altid dine valg ud fra visse kriterier. Vær sikker på, at du har fat i de rigtige! Og ja... selvfølgelig er du det værd.

”Ingen har fortjent det mere end du!”

Med dig på denne rejse er forfatteren Anja Nielsen, cert. konsulent i ernæring og sundhed, og Anita Christensen, tidligere tredobbelt verdensmester i kvindeboksning. Anita, der har realiseret mange drømme i sit liv både privat og professionelt, har bidraget til bogen med svar på en lang række spørgsmål, der vil kunne give dig større klarsyn og overblik over dit eget liv. Bogen giver dig både teori og brugbare redskaber til det virkelige liv. Du får lært et par hemmeligheder, der vil føre dig langt hen ad vejen, ligesom du vil større indsigt i dig selv og dine drivkræfter. At de mest basale ting i dit liv skal fungere for, at du kommer i mål. Du får en stor indsigt i, hvad din livsstil, sund ernæring og motion kan gøre for din drøm. Du vil også få en grundig indføring i din hjernes måde at arbejde på, hvordan du kan snyde dig selv for drømmen, eller hvordan du kan snyde dig selv tættere på drømmen. At rutiner, planlægning og trivsel har afgørende betydning. Du får lært, at det rent faktisk er lysten, der driver værket. Ikke nok med det, så får du her muligheden for at vinde en dag i drømmenes og sundhedens tegn med Anita og Anja – en dag, som kun drejer sig om dig, din sundhed og dine drømme!

ISBN 978-8-79-928621-8

”Drømme bliver til virkelighed!”



9 788799 286218