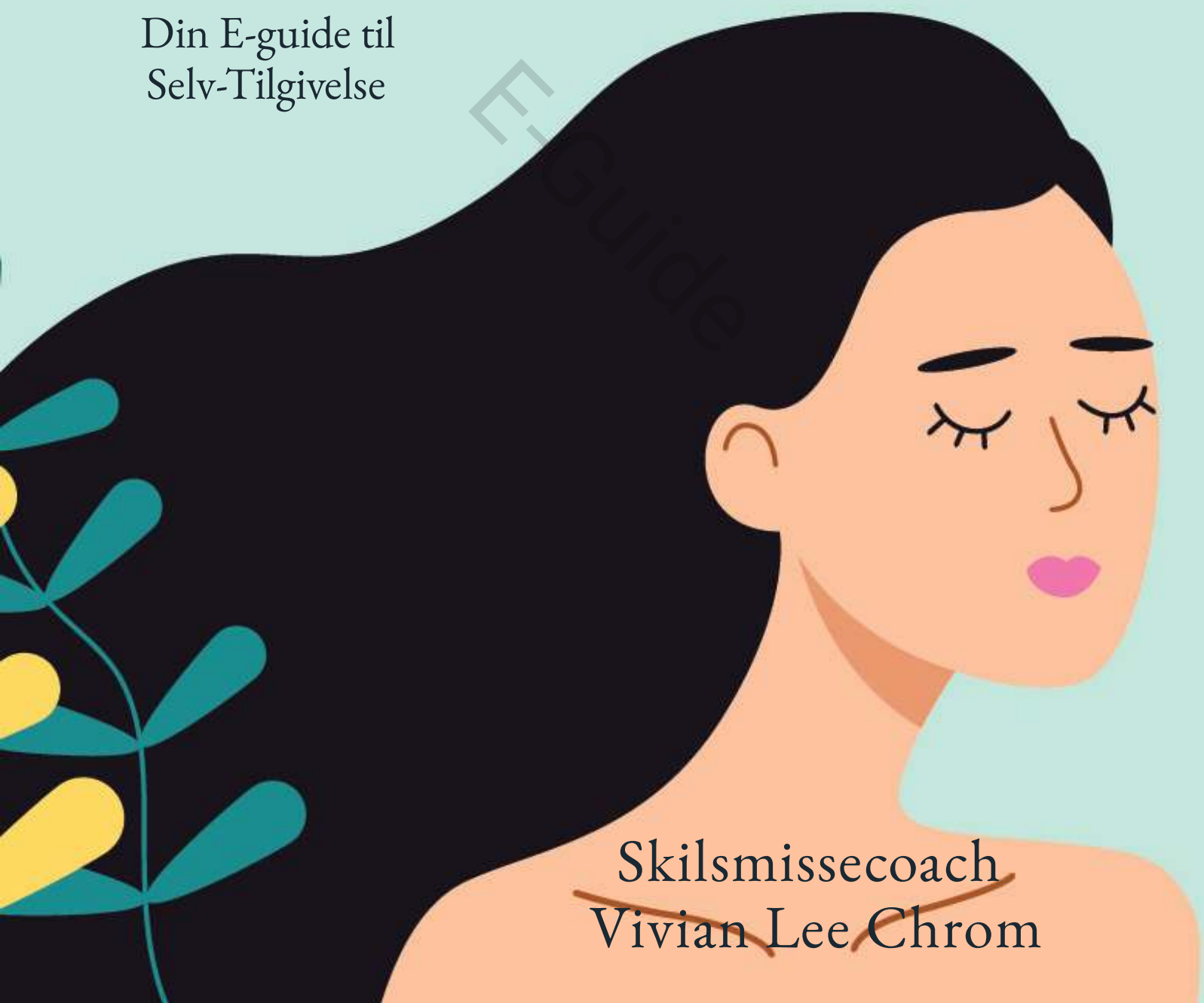


Skyldfri Skilsmisse

Din E-guide til
Selv-Tilgivelse



Skilsmissecoach
Vivian Lee Chrom

Table Of Contents

Forord	4
Denne bog	4
Derfor skal du læse denne e-guide	4
Kapitel 1: Forstå følelserne skyld og skam	5
De følelsesmæssige konsekvenser af skilsmissen	5
Tre spørgsmål til dig, der er skilt, eller er ved at blive det:	9
Sorg-aspekter	10
Genkend selvbebrejdelser og skyldfølelse	11
Kapitel 2: Selv-omsorg og Tilgivelse	13
Kunsten at praktisere selv-omsorg	13
Øvelse:	14
Sæt de vrede følelser fri	18
Kapitel 3: At overvinde omverdenens forventninger	20

Udfordring af omverdenens fordømmelse	20
Spørgsmål til selvrefleksion	23
Omformulér din opfattelse af Lykke og Succes	24
Fem spørgsmål, der kan hjælpe dig til at afdække, hvordan du egentlig opfatter det at have glæde og succes i livet	27
Kapitel 4: Healing gennem Coaching eller Terapi	28
Fordelene ved at få den rigtige hjælp	28
Skab et godt netværk omkring dig	32
Stil dig selv følgende fem spørgsmål for at skabe klarhed omkring kvaliteten af den hjælp du kan opnå inden for dit eksisterende netværk	34
Kapitel 5: At begive sig ud på en rejse med Udforskning og Vækst	35
Genopdag dig selv	35
Prioritéér dig selv og sæt sunde grænser	38
Kapitel 6: Bevæg dig fremad med fornyet selvtillid	42
Omfavn en ny begyndelse	42
Skab et billede af en ny fremtid	44

E-Guide

Forord

Derfor skal du læse denne e-guide

1. Denne e-guide er til dig, der er blevet skilt eller er ved at blive det.

Den er til dig, der har det svært med din skilsmisse og som kæmper med dine følelser oven i alle de praktiske ting og gøremål, der opstår som en naturlig del af skilsmissen. Du kan læse bogen fra A-Z eller bruge den som opslagsværk og bare lade dig inspirere en lille bid af gangen.

2. I denne guide har jeg valgt at fokusere på følelserne skyld, skam og dårlig samvittighed, som desværre både er utrolig almindelige hos kvinder, men som også sluger en masse god energi og klarsyn fra dig, som du står midt i begivenhederne - og for nogle også i lang tid efter.

3. Det er mit håb og ønske, at du får nogle værdifulde indsigter omkring de typiske problemstillinger, som mange kvinder står med undervejs i skilsmissen og ikke mindst efter. Jeg har derfor flettet nogle spørgsmål ind til refleksion undervejs, som jeg håber vil gøre dig klogere på dig selv.

4. At gennemleve en skilsmisse kan være utroligt udfordrende på mange planer. Mit håb er, at du vil erfare, at der er en vej igennem dette, og at andre har gået vejen. Forhåbentlig kan det inspirere dig til at ville lykkes med at komme ud på den anden side. Du er ikke alene. Og du kan også. For at hjælpe dig, har jeg lagt nogle øvelser ind, som skal hjælpe dig til at rydde lidt op i hovedet.

5. Omstændigheder er omstændigheder - ikke andet. Det er op til dig, at vælge om de skal være en undskyldning for at blive stående, hvor du er, eller være en motivation for at komme videre. Jeg ved, at du kan.

Det kræver mest af alt, at du træffer en velvalgt beslutning om, hvordan du ønsker, at dit liv skal være fremadrettet, og mit håb er, at du med guiden får hjælp til at træffe netop den beslutning, der vil hjælpe dig.

Kapitel 1: Forstå følelserne skyld og skam

De følelsesmæssige konsekvenser af skilsmissen

En skilsmisse kan være en helt utrolig følelsesmæssig og udfordrende oplevelse for enhver, der kommer ud for det. Hvis du er bare en lille smule som mig, så har du formentlig været hele følelsesregistret igennem fra både frustrationer, vrede, sorg, lettelse og alle nuancerne ind imellem.

Men for de kvinder, der føler skyld, og som tager et ansvar på sig i forbindelse med skilsmissen, som ikke er deres at tage, kan skilsmissen blive ekstra tung og følelsesmæssigt udfordrende. Det er dog på ingen måde usædvanligt, at kvinder tager både skyld og skam på sig i forbindelse med, at ægteskabet ophører og skilsmissen bliver en realitet, også selv om det egentlig er en fælles beslutning og en beslutning, som begge parter ved er den rigtige for dem, hver især.

I dette kapitel vil jeg dykke ned i den følelsesmæssige påvirkning, som en skilsmisse ofte har på kvinder og jeg kommer også med nogle bud på, hvordan du håndterer disse svære følelser med omsorg og medfølelse for dig selv, samt hvordan du tilgiver dig selv for det, du gjorde, og for det, du ikke gjorde, og ikke mindst for begivenheder, du måske stadig bebrejder dig selv, selv om du ikke er bevidst om det i det daglige.

Det, der selvfølgelig er ekstremt opslidende i forbindelse med en skilsmisse, er, at den griber ind i og påvirker os på så mange af vores livsområder: Ud over det rent familiemæssige, kræver det det også typisk at man tager stilling til boligsituation, økonomi, sociale og identitetsmæssige aspekter. Alt sammen på én gang.

Følelserne er mange og de er ofte modsatrettede. Hele ens base bliver smidt op i luften, uden at man ved, hvordan den lander. Du lider og din krop slider for følge med og holde sammen på dig selv midt i al usikkerheden. Ikke altid uden omkostninger som dårlig søvn, smerter, hovedpiner, allergier, svækket immunforsvar eller hvad du nu har talent for.

Min egen skilsmisse startede med min mands sidespring. Den sommer oplevede jeg tre anfald af voldsom nældefeber, som jeg aldrig har haft hverken før eller siden. Der er ingen tvivl i mit sind om, at det var mit eget raseri over hans bedrag, der fremkaldte en allergisk reaktion i mig og aktiverede min krop til at overreagere.

Mange følelser bliver som sagt aktiveret i forbindelse med skilsmissen, men det er de tre, jeg kalder det sorte trekløver, skyld, skam og dårlig samvittighed, der er de tunge drenge i klassen.

Netop de følelser bliver meget nemt kan blive aktiveret i forbindelse med skilsmissen. Måske du først oplever eller genoplever dem i forbindelse med den følelsesmæssige belastning, du er ude for lige nu. Derfor er det nærliggende at tro, at det er skilsmissen, der skaber følelserne. Følelserne havde du imidlertid i forvejen - men de re-aktiveres i forbindelse med skilsmissen og for at blive dem kvit, kalder det på en hoveddrenge i os, hvis vi for alvor vil gøre op med og gøre os fri af de følelser.

Det, jeg i hvert fald håber, at du vil tage med dig fra denne bog er, at alle de besværlige og selvbebrejdende følelser, som nemt kan blive ubehagelige og langvarige følgesvende, alle er følelser, der bor og har et liv i os. Det er derfor også vores opgave at gøre det, der skal til for at få taget os af dem, så de ikke længere fylder og spærrer for, at vi kan få et godt liv fremadrettet efter skilsmissen, både psykisk og fysisk.

Får vi ikke gjort op med de følelser, kan den bagage nemt ende med at forpurre og forpuste den næste eller andre relationer, som vi går ind i - alt den stund at vi er uvidende eller ubevidste om, at der stadig er gamle uforløste følelser, der lurer i vores system.

Paletten af følelser er jo helt unik for den enkelte. I denne guide vil jeg dog primært koncentrere mig om oplevelserne af skyld, skam og dårlige samvittighed, fordi de tre er i familie med hinanden og derfor så vigtige at adressere.

En af de mest almindelige følelser, som mange kvinder dør med, er skyldfølelse.

Og lad mig sige med det samme her, at det at føle skyld er ikke det samme som at have skyld. En utrolig vigtig sondring, der giver mening hvis vi virkelig tænker over, hvor meget man egentlig kan føle skyld, uden overhovedet at have noget med sagen at gøre.

Det kan være skyld over selve skilsmissen, som i at du ikke kunne holde sammen på dit ægteskab. Det kan også være, at du aktivt har gjort noget, som skubbede dit ægteskab ud over kanten og som blev den direkte anledning til at ægteskabet brækkede over i to.

Her tænker jeg ikke mindst på "den grimme" som utroskab, men også jobskifte, ønsket om selvrealisering, økonomi, forskellige værdisæt eller andre ting, kan give skyldfølelse, når de alt andet lige skubber til ægteskabets status quo.

Eller det kan være skyldfølelse over, at forlade din partner, der måske er dybt følelsesmæssigt og evt. også økonomisk afhængig af dig og som uden at være klar over det, har brugt dig som løftestangen til sit eget liv.

Endelig kan det være en solid skyldfølelse over, at sætte børnene i en ny og uvant situation, tage dem væk fra deres vante omgivelser, deres far, deres base og det oplever jeg ofte er faktor, uanset børnenes alder.

Og endelig kan det være skyldfølelsen over, at det faktisk er dejligt at blive alene, fordi ægteskabet måske var blevet lidt af en byrde. Det er ikke nemt at se i øjnene, fordi det jo også kan fortolkes som, at vi "tog fejl" da vi giftede os, så det kan meget nemt være med meget blandede følelser, at denne indsigt skal accepteres.

En anden meget almindelig følelse, som kvinder oplever, er skam. Kvinder kan føle sig skamfulde over ægteskabets forlis, eller det nu at stå som enlig forælder og forsørger.

Hvad siger og mener andre nu om det?

Der kan være fordomme i eller udenfor familien, der gør, at det, ikke længere at være en gift kvinde, er et kæmpe tab af status og en fiasko = og dermed er du en fiasko.

Eller det kan være skammen over at have taget det forkerte menneske ind i sit liv, fordi det der foregik i ægteskabet var grænseoverskridende og forkert. Men skammen er vores - og den skal opløses i os.

Skam er en utrolig besværlig følelse, fordi den faktisk kan være svær at mærke. Den kan ligge så dybt begravet i vores underbevidsthed, at vi ikke ænser den. Fordi den er så væmmelig at mærke, byder den sig ikke godvilligt til.

Og kun i meget sjældne øjeblikke kan vi mærke skammen over os selv, over det liv, vi har levet - en dyb og foruroligende oplevelse af at være forkert på alle planer, og at vi måske ikke skulle have været her og ikke fortjener et godt liv.

De følelser er så svære at identificere, som de ligger og lurepasser på bunden af vores dybe hav af følelser, hvor vrede, frustration og forurettelse er nemmere at begribe og håndtere i det daglige end skammen. For skammen har det med at sluge én på en lydløs og umærkelig måde.

Men det jeg ved med sikkerhed er, at når selvbebrejdelserne og forkertheden står i kø, så er det svært at give sig selv den ro og værdighed, der skal til for at heale og tilgive sig selv.

Som coach og terapeut har jeg hørt mange historier og varianter over temaet skilsmisse, skyld og skam for enhver kvinde har sin egen historie, og ikke mindst har jeg min.

Men jeg håber på, at du vil tage denne e-guide til dig som en hjælpende hånd. For at få det største udbytte af bogen er det vigtigt, at du bruger lidt til på både spørgsmål og øvelser.

Det altafgørende er nemlig ikke, hvordan tingene er lige nu. Men at du har et ønske om, at tingene skal være anderledes og dermed tager ansvar for det, der foregår i dig. Det er og bliver den ultimative nøgle til at få rensset ud i tingene, så du kan vokse og gøre dig større end den følelsesmæssige bagage, du har med dig.

Tre spørgsmål til dig, der er skilt, eller er ved at blive det:

1. Hvordan har du oplevet det at blive skilt, hvad enten det var din, din ex-partners eller jeres fælles beslutning?
2. ,I hvor høj grad har du oplevet at omverdenens opfattelse af jeres skilsmisse har farvet dit syn på dig selv og haft indflydelse på din egen indre virkelighed i forhold til at opleve skyld og skam?
3. Hvad har du følt stærkest i forbindelse med skilsmissen; Skyld, skam eller dårlig samvittighed?

Sorg-aspekter

Skilsmissen rummer for de fleste også et kæmpe sorgaspekt. Selv om det ikke kommer til at blive hovedfokus i denne guide, vil jeg ikke forbigå det i tavshed, fordi det også er en helt naturlig del af skilsmissequrocessen for mange.

Sorgen skal nævnes fordi en skilsmisse er et farvel til vores tilværelse, som vi kender den. Det er et farvel til en partner, der måske ikke levede op til alle vores forventninger, men som alligevel har været en sparringspartner og en livsledsager, vores livsvidne og en tryghed, i hvert fald for en tid.

Så vi siger ikke bare farvel til stabilitet og tryghed i vores tilværelse, men vi siger også farvel til et menneske, som har været det faste omdrejningspunkt for vores gøren og laden og en væsentlig bidragsyder til det liv, vi kender, på godt og ondt.

Vi har investeret os selv og vores længsel efter at blive elsket i det menneske, som vi nu siger farvel til.

Og når den drøm vi havde for os selv og for "os" smuldrer, skal vi ikke bare finde nye drømme, vi skal mange gange også finde os selv og en ny identitet, uden vores partner. En proces, der kan være både befriende men også intimiderende.

Det er derfor vigtigt, at du respekterer din sorgproces og tillader dig selv at sørge over det ægteskab og de drømme, der brast. Det er et tab af drømme, identitet, livspartner, der skal heales og finde nye veje på en konstruktiv måde.

Et gammelt ordsprog siger, at "Tiden læger alle sår". Men hvor lang tid skal det tage?

Hvis man ønsker at komme lidt hurtigere igennem processen og måske også vende nogle af de indbildte svagheder til egen kraft og fornyet styrke, så kan det være en god ide at få hjælp udefra. En coach eller terapeut med speciale i skilsmisse kan hjælpe til spejle ens reaktioner og afdække de blinde vinkler.

Det er, når vi får øje på os selv og ser os selv med andre øjne, at vi kan begynde at navigere i os selv på en konstruktiv måde, og således får os selv tilbage.

Det er bare for at sige, at den følelsesmæssige betydning af at blive skilt er for den enkelte kvinde både kompleks og indeholder mange variable. Det er imidlertid vigtigt at holde sig for øje, at du ikke er alene, når det kommer til at føle de følelser, som jeg allerede har nævnt; Skyld, skam og sorg.

Når vi begynder at forstå og acceptere, at vi ikke havde hele skylden, at vi ikke var en fiasko - og at skilsmissen ikke gør os hverken forkerte eller fejlbehæftede, så kan vi begynde at heale både sår og fortid.

Det er den healing og selverkendelse, der bevæger os i retning af større accept af os selv og af tingenes tilstand og dette kan blive vores nye styrke. Husk på, at du fortjener at komme videre med både værdighed og mod for at kunne skabe det liv, der tilfredsstill dig, og som giver dig glæde og lykkefølelse på daglig basis.

Genkend selvbeprejdelser og skyldfølelse

Som beskrevet tidligere er en skilsmisse ofte smertefuld og forbundet med en masse modsatrettede følelser, og mange kvinder føler sig både forkerte og skyldige i forbindelse med ægteskabets endeligt. Også mange kvinder bebrejder sig selv skilsmissen, selv om den var uundgåelig og det bedste skridt for begge parter. Men noget får os til at hænge fast i skyldfølelsen og selvbeprejdelserne selv længe efter, at man er gået hver til sit.

På baggrund af min erfaring kræver det en meget vedholdende opmærksomhed på de belastende følelser, ikke for at dyrke dem, men for at erkende dem, eje dem, og derefter at kunne gøre sig fri af dem. Det er i min optik det første skridt i retning af en sund og nærende healing af et sår, som kan forblive ømt eller betændt, eller som kan hele fint og bringe en godt videre, alt efter hvad vi giver det mulighed for.

Det er så vigtigt for kvinder at forstå, at skilsmissen, selv om den kan være både smertefuld og opslidende, også kan være springbrættet til en selvudvikling og en fremtid, der er mere tilfredsstillende på den lange bane. I hvert fald er den erkendelse, at begge parter har bidraget til situationen, som den er lige nu, på mange måder frisættende og et godt udgangspunkt for starte for det nye liv.

Coaching eller terapi i forbindelse med skilsmissen kan være uvurderligt for kvinder, der ikke kan komme følelserne skyld, skam og vrede til livs på egen hånd, og som oplever, at følelserne igen og igen får overtaget. Måske de endog resulterer i handlingslammelse, forkerte beslutninger, stress eller bare en stigende indre utilfredshed.

En coach eller terapeut med indsigt i de følelsesmæssige mekanismer kan netop skabe det rum, der skal til, for at kvinden kan udforske og udfordre de følelser, der skaber negative tankemønstre og uhensigtsmæssige reaktioner hos hende.

Formålet er naturligvis, at man oparbejder en ny og bedre strategi til at forholde sig mere kreativt, konstruktivt og værdigt til de svære situationer. Og netop det kreative, konstruktive og værdige mål, synes jeg er så utrolig vigtigt, for det er værdier, der gør hele processen både løsningsorienteret og nærende, fordi fokus nu er et andet.

Det er meget vigtigt, at kvinder ikke bare forstår begreberne selv-omsorg og selv-tilgivelse mens begivenhederne står på, men også forstår at implementere ideerne i den hverdag, der følger i kølvandet på skilsmissen.

Selv om det selvfølgelig er helt naturligt at reflektere og gøre sig en masse tanker om det, der er gået forud og det, der skal ske, så er det virkelig afgørende at huske, at alle begår fejl og ingen er perfekte - og at selvbebrejdelserne derfor er meget kontra-indicerede, når det kommer til tilgivelse og omsorg for den person, man nu er.

Konklusionen må derfor være, at vi må gå på jagt i os selv efter selvbebrejdelser og skyldfølelse. Ikke for at dyrke det og forværre det, men for at give os selv den opmærksomhed på, at de følelser er der, og at det er tid til at slippe dem.

Det er den eneste vej til at hele sig selv efter skilsmissen og dermed sikre, at man ikke tager den ubalance med sig videre i livet, hvad enten det er til et nyt parforhold, eller til andre relationer, der kan give en næring og omsorg.

En hjælp og støtte fra en coach eller lignende kan være den nøgle, der gør det muligt at slippe det fastlåste perspektiv og transformere det til et nyt og mere blomstrende perspektiv på dig selv og på livet.

Kapitel 2: Selv-omsorg og Tilgivelse

Kunsten at praktisere selv-omsorg

At kunne tilgive sig selv og give sig selv omsorg efter skilsmissen er et vigtigt skridt i retning af at få sig selv på plads og få det godt med sig selv. Som kvinder har vi ofte lært, at vi skal bære en masse byrder i forhold til at få alting til at fungere, ikke mindst i ægteskabet, og den byrde forsvinder ikke nødvendigvis af sig selv, fordi vi vælger at gå hver til sit. Det er vigtigt at huske på, at en skilsmisse er en kompleks og mangefacetteret proces, der involverer mindst to mennesker, og det har ikke kun været dit ansvar at få forholdet til at fungere.

En måde at hjælpe dig selv på efter skilsmissen, er at behandle dig selv med venlighed og forståelse præcis, som du ville vælge at behandle en god ven, der havde det svært. Er vi i forvejen gode til at slå os selv i hovedet, så er der desværre også et behov for at forsvare sig, også selv om slagene kommer indefra. Vi lægger dog sjældent mærke til det.

Men det slører dit syn på, hvad der er op og ned, det slører, hvad det er rimeligt at være ked af og vred over, og det slører ikke mindst de mål og drømme, som du med fordel kunne fokusere på og give energi i stedet.

Vær omsorgsfuld overfor dig selv og giv dig selv lov at føle og mærke dig selv, som du er med alle de følelser, det indebærer, hvad enten det er sorg, tristhed, vrede eller lettelse.

Husk dig selv på, at det er helt ok at have disse følelser og at ingen følelser i princippet er forkerte. Jo mere du kan anerkende dine egne følelser og acceptere dem, jo bedre kan du navigere i dit eget følelsesliv i stedet for at blive tynget ned af det. At kunne blive ok med det følelsesliv, du har i forbindelse med skilsmissen, uden nødvendigvis at identificere sig med alle følelserne, er den sande vej til at heale ikke bare skilsmissen men også dig selv.

Et andet helt utroligt vigtigt aspekt af omsorgen består i at udfordre den negative selvsnak, som ofte følger med, når vi føler skyld, skam og dårlig samvittighed. I stedet for at blive ved med at slå dig selv i hovedet med det, du ikke gjorde godt nok, dine fejl, mangler og det, du måske fortolker som din "skyld" og din fejl, er det vigtigt at huske på, at alting kan ses i et andet mere positivt og konstruktivt perspektiv.

Mind gerne dig selv om, at det er ikke bare er menneskeligt at fejle men også, at det er ok at fejle. For det er den eneste måde vi lærer på, når vi ikke gør det "rigtigt". Og på den måde kan du begynde at lege med dine fejl, ikke som fejl, men som måder at forstå dig selv bedre på.

Jeg bor jo alene nu, og jeg kan godt lide at gå at tale højt med mig selv.

Ikke altid og hele tiden, det ville jeg nok blive temmelig træt af. Men en gang imellem lader jeg ordene i mit hoved få lyd. Det er så utrolig interessant, at med mindre man hører sig selv sige tingene højt, så "hører" man faktisk ikke hvad man selv tænker. Og det er lidt af et problem.

For er der for meget skrald i tankegangen og en masse negativ selvsnak, så er der desværre stadig én, der altid hører det - og det er dig og ikke mindst din underbevidsthed.

Du påvirker altså dig selv fra morgen til aften med din indre dialog, og hvis du pludselig synes, at du er blevet i dårligt humør, så kan jeg love dig for, at du har haft en dårlig debat med dig selv. Problemet er bare, at vi ikke hører det, fordi vi ikke "hører" det, og så bliver det svært at gøre noget ved det.

Øv dig i at lytte godt efter, hvad du egentlig siger til dig selv.

Øvelse:

En anden øvelse, jeg gerne vil invitere dig til at lave her; Tænk på en helt bestemt situation, hvor du ville ønske, at du havde handlet anderledes.

Tænk nu på begivenheden, som du kunne have tænkt dig, at den skulle være forløbet i retrospektiv. Slip fantasien løs.

Det behøver ikke kun at være det, du selv kunne gøre anderledes, men en anden involveret part kunne måske også have gjort, sagt eller ageret anderledes.

Det vigtige er her, at lade fantasien komme på banen. Hvordan ville denne situation have været bedre ifølge dig og den måde du fungerer på. Det er helt gratis at lade fantasien arbejde, og det du måske kan mærke er, at det skaber en lettelse indeni, hvis du virkelig giver dig selv lov til at mærke, at denne begivenhed kunne have udspillet sig på en anden måde og med et mere positivt resultat.

Selv om begivenheden stadig er begivenheden, så er pointen her, at ved at tweeke situationen omend det bare er inde i ens eget sind, så har det alligevel en effekt i forhold til, hvordan vi fremover husker på og forholder os til denne konkrete situation. Vi tænker nemlig ofte, at vi husker noget.

Men det vi rent faktisk husker, er den sidste version af det, vi husker. Så med lidt opfindsomhed og fantasi kan vi "ændre" begivenheder, fordi vi begynder at huske den på en ny måde.

Og hvem vil ikke gerne have rare, positive og behagelige minder i stedet for smertefulde billeder, der giver et stik i hjertet og trækker tårer fra øjenkrogen.

Hvis du synes, det virker lidt abstrakt eller underligt, så er det helt ok. Men giv det et skud alligevel. Måske du bare kan mærke en lettelse eller en behagelig vejrtrækning, når du har gjort forsøget.

Så er der i hvert fald et eller andet, der er lykkedes. Mere hokus pokus er der faktisk ikke i det.

En tredje måde at give sig selv omsorg på er ikke overraskende at fokusere på ting, der giver dig ro, glæde eller får dig til at slappe af. Også gerne små bitte ting.

Det kan være alt fra at være sammen med de mennesker, du holder af og som giver dig næring. Det kan også være aktiviteter, du har med dig selv, som at gå en tur i skoven, male, tegne, bage, strikke, ordne have eller springe faldskærmsudspring.

Hvad aktiviteten i sig selv er, er ikke så vigtigt, men hvis du kan mærke at noget giver dig ro og balance, så gå efter det som en sulten jæger, der skal skaffe mad på bordet til hele sin familie.

Det er så vigtigt, at vi gør de ting, der giver os næring og nerve og som giver os en følelse af tilfredshed, når opgaven er udført. Og selv om det nogle dage bare er det at bære skraldet ud eller rydde op i et skab, der giver ro og afspænding, så klap dig selv på skulderen bare fordi du gjorde det.

Da jeg var blevet skilt købte jeg et hus på Falster. Mit drømmehus, hvor jeg har plads til mig, min coaching-forretning, mine katte og alle mine drømme.

Som førstegangshusejer skulle jeg pludselig stå med alt det praktiske alene, og det var i sandhed en helt ny oplevelse. Jeg skulle lære et pillefyrtårn at kende, og det skulle passes. Det gik ud, hvis der ikke var piller nok på, så det var næsten dagligt, at det skulle tilses og renses. Nogle dage var jeg så ked af det og deprimeret, at jeg næsten ikke kunne overskue det turen over til fyrrummet. Men fyret skulle passes, hvis jeg ikke skulle vågne op med frost på dynen.

Pointen er, at det ikke er størrelsen af opgaven, der er vigtig. Men at du får gjort noget, der bidrager til din trivsel, dit velvære eller at dit liv fungerer. Det bygger selvtillid, også selv om det bare er i det små.

Alt i alt er det at kunne opfylde bare ganske små målsætninger også en måde at give sig selv omsorg og næring på, på et praktisk plan. Utrolig vigtigt for kvinder, der føler sig skyldige og ansvarlige efter skilsmissen. Få fokus et andet sted hen og helst på noget, der giver en form for succesoplevelse.

Og når du behandler dig selv kærligt, omsorgsfuldt og udfordrer den negative selvsnak, som fx. "Jeg kan ikke...", der var en af mine klassikere, så er det en måde, du kan oparbejde selvværd, så det bliver nemmere at opnå en god tone med dig selv.

På et tidspunkt måtte jeg således udfordre mig selv. Jeg spurgte mig selv, hvad det egentlig var jeg blev ved at bilde mig ind, at jeg ikke kunne. Og det har hjulpet mig til at få fokus på at stoppe mig selv midt i rillen, hvis jeg hører mig selv sige, at der er noget, jeg ikke kan.

Jeg ved nemlig godt, at det ikke er sandt. Der er ikke noget, jeg ikke kan, i hvert fald hvis jeg beslutter mig for at kunne det. Og jeg er ikke et øjeblik i tvivl om, at det samme gælder for dig.

Der er ikke noget, du ikke kan, men du skal give dig selv lov til at kunne det.

Et ordsprog hedder: I spejlet ser du din bedste ven. Øv dig i, at blive din egen bedste ven, for du er den, der er altid er nærmest. Det kræver hverken telefon eller e-mail, Facebook eller Instagram at komme i kontakt med sig selv.

Men det kræver for de fleste noget øvelse at tune ind på det sted i en selv, hvor der er fred, selv om livet larmer. Det kræver opmærksomhed, vedholdenhed, og disciplin at finde ind til orkanens øje, men efter min mening er det alle anstrengelserne værd.

Tænk altid på, at du er værd at elske og tilgive. Men husk også på, at det at finde roen og healingen efter en skilsmisse er en rejse, der både kræver tid, tillid, og tålmodighed.

Mest af alt kræver det, at du vil det bedste for dig selv, også selv om du måske ikke helt ved, hvordan det skal formuleres lige nu. Vær rar ved dig selv fra nu af. Tal pænt til dig selv. Gør gode ting for dig selv og ved dig selv.

Sæt de vrede følelser fri

Der vil næsten altid være en palette af negative følelser overfor partneren, der skal gøres op med i forbindelse med skilsmissen. Det er naturligt, at man kan føle fortrydelse, forargelse, fjendtlighed, vrede endog bitterhed overfor partneren, især hvis skilsmissen var pludselig, voldsom eller fjendtlig. Ikke desto mindre vil det at holde fast i de fjendtlige og uforsonlige følelser være en hindring for, at du kan komme videre.

Det er nemt at holde fast i, at alt det, den anden gør, eller gjorde var helt forkert, men det er dig, der kommer til at betale prisen for at holde fast i det perspektiv. For at komme videre og slutte fred med tingene er det afgørende, at man slipper de fastholdende følelser, og tilgiver både sig selv og ex-partneren for alt det, der kunne have været anderledes.

Pointen er, at tingene jo er, som de er, og at det, der skete var det, der skete. Det må vi leve med. Og det kalder vi accept. Et lille ord med en kæmpestor betydning for dig, der gerne vil videre med dit liv på en god måde.

Vi er nemlig ofte rigtig gode til at give situationen eller begivenheden et ekstra lille "pift", fordi vi selv er sårede, ulykkelige eller føler os dårligt behandlet. Vi ser tingene gennem en linse af selvretfærdig harme.

Og selv om situationer objektivt set måske nok kan være urimelige, uretfærdige eller endog ondskabsfulde, så er det stadig vores oplevelse med tingenes tilstand, der i sidste ende afgør, hvordan vi kommer videre.

Hvordan vil DU videre?

Det er ikke fordi, man bare skal godtage og acceptere alting. Men paradokset er netop, at jo bedre man er i stand til at slippe den negative ladning, man har omkring begivenhedernes gang, jo mindre vil det påvirke én selv på en uhensigtsmæssig måde.

Og mange gange ændrer ting sig faktisk, eller problemer løser sig på forunderlig vis, fordi vi har modet til at ændre synet på dem i os selv.

Tilgivelse er et stærkt redskab i forhold til at slippe fortrædelighederne og fortrydelserne. Det betyder ikke, at du skal acceptere alt, hvad der kommer fra den anden side, men blot at du ikke smider benzin på bålet i form af dine egne vrede og sårede følelser. Tilgivelse er, som ordet antyder, at give til. Og det er en stor gave, du kan give dig selv IKKE at holde fast.

Konklusionen er her, at du har valget mellem at bevare de vrede og sårede følelser eller slippe dem. Formår du at slippe dem, så er du et væsentligt skridt i retning af, at komme ovenpå og videre i dit eget liv. Ved at erkende, anerkende og overkomme de svære følelser, være omsorgsfuld i forhold til dig selv og omfavne tilgivelsen, er du allerede nået rigtig langt på din rejse i mod et bedre liv og en bedre version af dig selv.

Det første skridt i retning af at slippe de mørke følelser er naturligvis at erkende deres tilstedeværelse i dig. Det er virkelig helt ok at føle sig vred, såret, forladt eller forrådt. Føl de følelser uden at dømme dig selv for at have dem.

Og clue't er her, at vi selvfølgelig ikke har lyst til at føle dem, fordi det er følelser, der gør ondt. Meget ondt endda.

Men når vi giver os selv lov til at mærke dem, græde, sørge eller hamre knytnæverne ned i dynen, så er det faktisk det første skridt til at heale både følelserne og smerten.

En anden nyttig tilgang er at give dig selv omsorg. Vær nænsom ved dig selv og den måde du taler med dig selv på, som du står ved roret ved dit egentlige skib og skal navigere igennem skilsmisens oprørte hav. Du skal finde i havn, selv om det regner, stormer, hagler eller tordner. Og det kan du kun, hvis du ikke oven i købet er vred på dig selv. Det er vigtigt at minde sig selv om, at du er ikke alene i det her. Det kan du i hvert fald vælge ikke at være.

Nogle kvinder er så privilegerede, at de har gode mennesker omkring sig. Familie, venner eller professionelle, der kan være en god sparringspartner, når det hele kokser.

Andre kan og skal måske netop ikke bruge det velkendte netværk, enten fordi det ikke er der, eller fordi det ikke kan tilbyde den distancerede og objektive støtte, der vil være den bedste hjælp for dig.

Af personlig erfaring kan jeg i hvert fald roligt sige, at det skridt, der føles sværest at tage ofte er netop det vigtigste skridt, man kan tage i retning af ændre tingenes tilstand. Og at det er modstanden i én selv, der er problemet.

Når først skridtet er taget, forstår man jo sjældent, hvorfor man ikke bare gjorde det noget før - men det er det, der er øvelsen for os alle; At overkomme os selv, og tage det første skridt. Så hjælper Universet en videre.

Husk på, at hvis du synes det er svært, så er det også ok. Her kan hjælp fra en professionel coach, terapeut eller psykolog selvfølgelig være den støtte, du har brug for.

Det er mere end ok at få en håndsækning, langt hellere end at sidde fast og blive bitter.

Kapitel 3: At overvinde omverdenens forventninger

Udfordring af omverdenens fordømmelse

I dette afsnit dykker vi ned i den udfordring det er for mange kvinder at udholde den stigmatisering og fordømmelse, som mange oplever i forbindelse med skilsmissen. Det første jeg derfor vil spørge dig om, er følgende:

På hvilken måde tror du, at omverdenens forventninger og stereotypiske forestillinger om fraskilte kvinder kan bidrage til din oplevelse af dig selv i forbindelse med skilsmissen?

En skilsmisse kan stadig være ugle set, selv om der er gået nok så mange gode tanker og overvejelser ind i at træffe beslutningen fra begge parter.

Måske hører det mere den modne generation til at tænke sådan, men ikke desto mindre er en skilsmisse et meget synligt og målbart vidnesbyrd om, at noget i hvert fald ikke har været helt rigtigt.

Har man kæmpet nok for sit ægteskab, når man bliver skilt? Var kærligheden virkelig død, eller var den bare gået i dvale og havde brug for en hjertestarter, som den så ikke fik?

Skal man skilles fordi, man har trådt ved siden af på den ene eller den anden måde? Hvem, der har "skylden" for at ægteskabet er gået i stykker, er der desværre mange, der kan gå op i.

I min optik er det ikke ret relevant, for et ægteskab, der går i stykker, har også en gave til begge parter, hvis de vil pakke gaven op, selv om nogle er længere tid end andre til at pakke op og få udbytte af gaven. Jeg var ikke selv en af de hurtigste.

Mange kvinder har i hvert fald nemt ved at tage skylden på sig for det forliste ægteskab i en eller anden udstrækning, og kan sagtens opleve, at de bliver set skævt til i deres omverden. Det kan være skamfuldt og pinligt at være den kvinde, der ikke kunne holde på sin mand. Det var i hvert fald min oplevelse, og måske det også er din.

Paradokset er jo desværre, at jo mere man har talent for at tage skyld på sig, vil man opleve omverdenens fordømmelse. Og jo mere ligeglad man er, med, hvad andre tænker og synes, jo mere støtte og accept vil man rent faktisk kunne opleve fra sine omgivelser.

I efteråret 2020 så jeg nyheder en aften, og nyhedsværten fortalte, at der til dato det år var over 11.000 par, der var blevet skilt. Det gjorde indtryk på mig, for det var også det år, jeg selv var blevet skilt, og jeg sad stadig med smerten og en masse uhelede sår.

Det, jeg også tænkte på den aften var, at de mange mennesker, der som jeg sad med en frisk og rå skilsmisse, en masse sorg, smerte og måske rådvildhed i forhold til at komme godt videre.

Det gjorde indtryk på mig, at så mange mennesker gennemgik samme krise som jeg, uden at vi kunne være eller gøre noget for hinanden. Og det var nok i virkeligheden også dér, at frøet til denne bog blev sået.

Ikke mindst følte jeg mig så skamfuld over ikke bare at være blevet skilt, men at være blevet erstattet og smidt ud i al hast, fordi den nye kvinde i min ex-mands liv ville have det sådan. Det føltes så ydmygende, ikke bare at blive skiftet ud, men at den nye kvinde i min ex-mands liv fuldstændig satte takten for, hvordan vi skulle afvikle vores ægteskab, ikke mindst hvilken grad af kontakt, vi måtte have med hinanden. Jeg oplevede vores ægteskabs afslutning som så pinagtig, nedværdigende og uværdig på alle måder, at jeg flygtede fysisk og psykisk.

Det fik mig til at bryde al kontakt til de mange mennesker, jeg havde lært at kende i løbet af vores tid sammen, fordi jeg simpelthen følte mig så fornædret og ydmyget af hele skilsmisens forløb. Jeg fjernede således ikke bare min ex-mand, der flashede sin nye relation med stolthed på de sociale medier.

Jeg fjernede også alle vores fælles bekendte fra FB, fordi jeg ikke ønskede, at de skulle vide, hvordan mit nye liv formede sig. Jeg følte mig som et såret dyr, der bare skulle ligge i fred og slikke sår under en busk.

Skam er en dyb oplevelse af det, at være forkert. At man har gjort noget forkert, at man har været forkert. At der er noget i vejen med én, som man er. Det er en følelse, som meget nemt kan aktiveres fra omverdenens side ved at sige bestemte ting, løfte et øjenbryn, rynke på næsten. De fleste forældre bruger det også bevidst eller ubevidst som middel til at opdrage, ikke nødvendigvis af ond vilje, men bare fordi, det er noget vi alle kender. Og det virker!

Vores indbyggede sociale forståelse og vores egen rolle i den verden vi lever i, er på mange stræk så afhængig af, at vi er accepteret og får omverdenens anerkendelse i stort og småt. Får vi ikke den, står vi helt alene, nøgne og vi bliver ubetydelige i vores egen selvforståelse. Og derfor retter vi ind.

Det er derfor helt afgørende for dig og din evne til at komme videre, at du omgiver dig med mennesker, der støtter dig, og bakker dig op. Det betyder ikke, at de skal give dig ret i alting, heller ikke i dit syn på din ex-partner, der nemt kan få en kedelig kulør på en dårlig dag.

Det betyder faktisk netop, at de kan sige dig midt imod, når du ryger ud af en følelsesmæssig tangent, uden at du behøver føle dig forkert af den grund.

Så led efter de mennesker, der elsker dig, værdsætter dig og respekterer dig, og som virkelig kan give dig modet til at udleve og gennemleve de svære følelser, som du har brug for at tage dig af. Et menneske, der forstår, hvad du gennemgår - uden at du af den grund bliver holdt fast i medlidenhed, ynke og selvretfærdig vrede.

Husk også dig selv på, at det er ikke din skilsmisse, der skal definere dig som kvinde og menneske fra nu af, det er "blot" en begivenhed i dit liv, der skal gennemleves og erfares.

Din evne til at udfordre andres og dit eget syn på dig efter skilsmissen er derfor en utroligt vigtig og nødvendig brik i din videre rejse. Professionelle hjælpere kan være netop den støtte, du bør søge for at få en uvildig, objektiv og mere neutral tilgang til din skilsmisse, den måde, du ser dig selv på, din ex-partner og din skilsmisse på.

Spørgsmål til selvrefleksion

1. På en skala fra 1-10 hvor ser du sig selv rangere som kvinde efter skilsmissen i forhold til, da du var gift?
2. Hvordan ser du din fremtid og tryghed forme sig, nu hvor du er alene?
3. På en skala fra 1-10, hvor godt synes du, at du håndterer dine følelser i forbindelse med skilsmissen?
4. Hvad ville du gerne kunne håndtere bedre lige her og nu?

Omformulér din opfattelse af Lykke og Succes

I vores samfund og i vores del af verden er der mange målestokke for, hvordan lykke og succes defineres. En af dem er, at være gift, måske endog lykkeligt, eller i det mindste at være i et forhold.

Det er ikke altid den målestok, vi selv ville have brugt, men måske snarere en konvention om, det nok er der lykken findes. En historie, der også underbygges i stor skala i film og litteratur; Lykken er at være to.

Jeg siger ikke, at det er forkert, for selvfølgelig er det dejligt at have en ven, en partner, en elsker, en sparringspartner, et livsvidne eller hvad det nu kan være for dig. Men alligevel skal vi turde at gøre op med myten, at det eneste saliggørende er tosomheden. Og at det modsatte af tosomhed ikke nødvendigvis er ensomhed.

I forbindelse med din skilsmisse er det uendeligt værdifuldt at finde ud af, hvad lykken i virkeligheden er for dig og hvilke kriterier, du egentlig har sat op for dig selv i forhold til at måle din succes i livet.

Det er muligt, at du må sige farvel til nogle af de konventionelle måder at forstå lykke på, eller nogle af de måder, som du og din ex-partner definerede lykken på, mens I var sammen. Det kræver, at du er villig til at grave dybt i dine egne oplevelser af, hvad gør dig glad.

Du kan også med fordel tænke tilbage på de simple glæder, du kunne opleve i barndommen, som du ved, gjorde dig glad den gang. Måske er det i virkeligheden det samme, der vil tilfredsstille dig og give dig en lykkefølelse i dag, omend aktiviteten måske skal have et twist for at tilpasse sig den voksne kvinde, du er på dette tidspunkt i dit liv.

Men ofte er det simple glæder, der gør os allergladest og der hvor vi også kan opleve følelsen af taknemmelighed.

For mig, at sidde og skrive netop på denne bog og ødselt dele ud af min viden og mine erfaringer, er noget, der giver mig en kæmpe lykkefølelse, en oplevelse af indre ro og taknemmelighed.

Jeg kan kun håbe, at du har glæde af mine ord og du vil overveje din situation efter at have læst bogen til ende. Men jeg skriver ikke, fordi du skal rose mig, eller fordi nogen skal synes godt om det, jeg har gjort.

Jeg skriver, fordi denne bog har været længe undervejs i mig. Og at jeg endelig kan ramme tasterne og få ordene ned på papiret rammer en dyb og fundamental længsel i mig, der handler om at udtrykke mig og give noget videre til verden.

Hvad din længsel er, ved du kun selv.

Det, jeg håber, er, at du vil finde ind til den og tage den alvorligt. For din længsel er en længsel efter noget, som allerede eksisterer i dig, og den vil fungere som et kompas for dig i forhold til, hvad der kan og vil gøre dig lykkelig.

Vi kan sagtens opleve lykken med andre, men hvis vi gør vores lykke afhængig af, at der er en anden i vores liv, så misser vi måske hele pointen med det liv, vi har fået.

Det er også en anden måde at sige på, at hvis vi tror på at lykken kun kan findes sammen med et andet menneske, så snyder vi os selv. For det er den indre længsel af at blive det menneske, vi har frøet i os til at blive, der efter min mening er og vil give os den største lykkefølelse og oplevelse af selvrealisering.

Alle har vi et værdifuldt bidrag til verden, og lykken sker i det øjeblik, vi åbner op for at dele det bidrag, hvad enten det er at bage kager, holde foredrag eller surfe på bølgen blå under Middelhavets stærke sol.

Og det er dit helt unikke bidrag til denne verden, der vil give dig den følelse af tilfredshed og formål, som giver en lykkefølelse.

Selvudvikling og personlig vækst er et godt sted at starte og næsten et MUST, når vi skal videre fra skilsmissen. For at skabe en ny identitet uden den anden, kræver at vi finder et mod og en livskraft i os selv, der kan bryde rammen for, hvem vi troede, vi var. Det kan være udfordrende, smertefuldt men stadig uendeligt tilfredsstillende at gennemgå de processer på egen hånd eller med en hjælper ved hånden.

For når alt kommer til alt er det, at finde de stunder og aktiviteter, hvor vi på ægte og autentisk vis har det godt med hvem vi er og det, vi har til verden, der, hvor vi for alvor har redefineret os selv efter skilsmissen.

Og det er de lommer af lykke og tilfredshed, som ingen kan tage fra dig, hvad enten du oplever dem alene eller sammen med andre. Det er de små åndehuller, der giver livet mening og værdi, når de er i sync med, hvem du er i din allerdybeste kerne. Det er de åndehuller, der med tiden bliver til smilehuller.

At omdefinere kriterierne for lykke og succes kan være noget af en opgave, fordi vi ofte har fået fortalt eller er blevet præget på, hvad lykke skal være for os. Men det er en del af den personlige udvikling, vækst og selv-omsorg at turde stå på mål for, hvad lykken er for dig. Med en autentisk insistens på at dit mål for lykke er det helt rigtige for dig, gør du dig fri af mange konventioner, der ikke tjener dig længere. Og det er slet og ret det vores vækst består i.

Kvinder, der oplever grader af skyld og skam efter skilsmissen, kan virkelig nyde godt af at arbejde med denne omformulering og omstrukturering af lykke, og det er en sikker vej til at få det bedre efter skilsmissen.

Det er en sikker vej til at lægge skyld, skam og fortrydelse på hylden, for når vi befinder os i et nu, vi elsker og er forbundet med, så tænker vi ikke længere på, og fokuserer på vores fejltrin og mangler.

I stedet vil en varm følelse af kærlighed til selv og en kærlighed til livet strømme til dig, og det vil løfte dig op til en højere frekvens, hvor livet ganske enkelt er et bedre sted at være.

Vælg med omhu, hvem du skal have med på denne rejse, og hvem du er tryk ved at dele dine processer med.

Husk også på, at selv mennesker, der hævder, at de elsker dig og vil det bedste for dig, vil kunne opleve, at det er svært, når du begynder at ændre fokus og perspektiv på dig selv og på livet.

Disse mennesker kan komme i konflikt, når de støtter dig, fordi de måske samtidig kan frygte, at de er ved at miste dig. Det kan mudre billedet for både dem og dig og føles lidt som et skridt frem, og to tilbage.

Du har i din proces brug for at udforske dig selv uden nogen former for begrænsninger, således at du opnår den maksimale klarhed over dine mål og dine værdier. Og du har måske også brug for at være helt og hudløst ærlig omkring de ting, du ikke er stolt over i dig selv, uden at risikere fordømmelse eller miste opbakning fra dine nærmeste.

En professionel tilgang kan være det meste støttende og healende, du kan give dig selv. Det kan netop være det frirum, hvor du giver dig selv lov til at være dig selv og tænke fuldstændig ud af boksen, uden hensyn til, hvem du eventuelt sårer eller støder fra dig.

Fem spørgsmål, der kan hjælpe dig til at afdække, hvordan du egentlig opfatter det at have glæde og succes i livet

1. Hvad er dine umiddelbare billeder af glæde og succes?
2. Hvilke aktiviteter, ved du med sikkerhed, gør dig glad og tilfredsstillende dig?
3. Hvor højt på en skala fra 1-10 rangerer henholdsvis materielle besiddelser og dit helbred i din forestilling om glæde og succes?
4. Hvor meget indgår eksterne faktorer, som job og social status, i de succeskriterier, du har sat op for dig selv? Og kan du se dig selv opnå disse på egen hånd?
5. I hvor høj grad lader du dig påvirke af andres tilsyneladende glæde og succes. f.eks. på SoMe?

Kapitel 4: Healing gennem Coaching eller Terapi

Fordelene ved at få den rigtige hjælp

Rådgivning og coaching er ofte en meget værdifuld hjælp til kvinder, der stadig oplever at skylden banker på og at skammen gør dem rådvilde og handlingslammede, selv når de gerne vil samle sig selv op efter skilsmissen.

Når du bliver taget i hånden af en kvalificeret professionel, er det nemmere at udforske de svære følelser og gå i proces med selv, uden at det bliver uoverskueligt og uden at du føler dig lost. Processen er at udforske for at komme igennem og ud på den anden side. Ikke mindst at få hjælp til at indse at tilgivelse og omsorg for dig selv ikke et uopnåeligt mål, men et både værdigt og overskueligt mål, når først du begynder at gøre de rigtige ting for dig selv.

Det er også her, at du kan finde juvelen, som er din selv-tilgivelse. Uanset hvad du gjorde, eller ikke gjorde i det ægteskab, der brast. Og at du også kan tilgive din ex-partner på præcis samme måde, og lade begivenheder være begivenheder, som du nok husker, men ikke er følelsesmæssigt tynget ned af.

Uanset hvordan dominobrikkerne er landet, så er der ikke nogen, der skal føle sig skyldige - det var, hvad det var, og nu kan du og din ex gå videre i livet uden en fodlænke af skyld, skam og fortrydelse.

Lad mig være helt ærlig.

Da jeg blev skilt, var jeg så meget sendt til tælling, at jeg også havde brug for professionel hjælp. Hele mit fundament var skredet, mit økonomiske sikkerhedsnet forsvandt, Corona-krisen var kun lige startet, men min forretning styrtede i grus. Samtidig var jeg så vred og skuffet over, at min mand havde valgt at gå andre veje, uden at inddrage mig i, at han ikke havde det godt.

Det vidste jeg sådan set godt, at han ikke havde, for jeg havde det heller ikke godt. Men når man holder op med at tale sammen, så er det svært at vide, hvad der skal være anderledes. Vi styrede direkte mod afgrunden, og jeg vidste ikke mine levende råd.

Jeg er så glad for, at jeg ikke stod alene i den tid. Selv om jeg sikkert har hældt mange liter vand ud af ørerne i den periode, så er en af de primære fordele ved at opsøge en professionel er det rum, der gives til at arbejde i dybden med de svære ting i et sikkert og støttende miljø. En terapeut, coach eller psykolog med erfaring i skilsmisse ved præcis, hvor skoen trykker, men også hvordan man kan guides i en mere hensigtsmæssig retning.

Det handler om at skabe en bevidsthed på symptomet, men også muligheden for at se de svære følelser i øjnene, så sårene heles på en sund og ærlig måde og samtidig at få de rette værktøjer til at arbejde med processerne uden for sessionerne.

Det er den professionelle, kærlige men også udfordrende hjælp, jeg fik dengang, der er min styrke som coach og terapeut i dag. Jeg var simpelthen hele møllen igennem, og måtte bygge mig selv op fra grunden; Personligt, økonomisk, socialt. Ikke mindst min identitet, som jeg kendte den, var til grundig revision.

Det er i princippet ikke noget, man ikke kan gøre alene og for sig selv. Men styrken ved at arbejde med en terapeut og sparringspartner er, at tingene går hurtigere.

Vi har en masse forsvarsmekanismer indlejret i os, som tager lang tid at erkende og se i øjnene. Og der kan den udefrakommende hjælp være nyttig idet ingen af os er tjent med at forskanse os bag egne illusioner og selvretfærdige forestillinger. Det trækker faktisk bare pinen ud, selv om vi kan tro, at det omvendt.

Man bliver derfor spejlet og udfordret der, hvor man er groet fast i en tankegang, der egentlig ikke er formålstjenlig længere. Alle strategier virker kun, indtil de ikke virker længere og har brug for en opdatering.

Derudover kan en rådgiver eller coach selvfølgelig guide dig og give dig de rette værktøjer til at arbejde med processerne imellem sessionerne.

På den måde kan du udvikle nogle mere hensigtsmæssige strategier til at håndtere stress og angstfyldte tilstande, for angst og bekymring følger næsten altid med i kølvandet på at blive alene og skulle stå med det store ansvar at tage sig af selv, og evt. sin familie, uden støttehjul.

Det kan lyde mærkeligt, for vi er jo voksne mennesker, men at tage ansvaret for sig selv, sine oplevelser, sine handlinger, sit følelsesliv, sin økonomi og sit livsperspektiv kan være en stor mundfuld for mange - og for nogen vil det oven i købet være første gang.

Det kræver efter min erfaring en ret så grundig gennemgang af ens egne tankemønstre, vaner, afhængigheder af både fysiske og materielle ting, men det kan også være afhængighed af særlige tankerækker, eller overbevisninger, der er modne til en udskiftning.

Ved at gennemgå de paradigmer, der har været fundamentet indtil nu, og ved at lære holde fokus på de rigtige ting i hverdagen, opnår man en langt bedre indre disciplin på tanker og følelser. Det er summen af alle de små skridt, der gør forskellen på den lange bane, og alle små korrektioner af tankemønstre og vaner har deres berettigelse, selv om de kan virke ubetydelige her og nu.

En ikke ubetydeligt fordel ved at vende sine tanker, følelser og perspektiver med en dygtig og kompetent coach eller terapeut er, at man bliver tydeligere på den gode og grænsesættende kommunikation, der kan være nødvendighed i forhold til en ex-partner.

Mange har jo, når vi skal være helt ærlige, fra tid til anden oplevet visse grænseoverskridende elementer i det fælles liv, og disse uhensigtsmæssige mønstre kan fortsætte til langt ind i skilsmissen. Det gør mange ting unødigt komplekse og besværlige i forhold til bodeling, afvikling af aktiver, børn, samværsordninger og den videre opdragelse af børnene.

Når du lærer at blive klar og tydelig i din kommunikation og selvfølgelig med respekt for din ex-partner bliver mange kampe uligt meget lettere, fordi du får en helt anden og stærkere udstråling, som ingen har lyst til at bide skeer med. Det handler ikke om, at man skal blive barsk eller bitchy, men blot at blive helt klar i spytet på en måde, som giver dig det, du vil have - uden at krænke den anden.

Den nye kommunikation kommer således med et element af værdighed og en ny selvforståelse, der skal være dit fundament fremover i nye som i eksisterende relationer.

Overordnet kan den hjælp og emotionelle støtte, som en professionel coach giver, være så transformerende for kvinder, der trækkes med skyldfølelse og en overansvarlighed efter ægteskabets ophør. Når man opsøger hjælp for at arbejde med følelserne og de tanker, der ligger bag, så opnår man nye og sundere strategier til at tackle skilsmissen, og man bliver bedre til at få sagt til og fra på en måde så man bliver tydelig og klar for sin omverden.

Det hjælper til at få sat de grænser, der i sidste ende øger ens eget selvværd og mulighed for virkelig i dybden at få tilgivet sig selv. Hvis du som kvinde oplever at disse følelser fylder for meget i dit liv og måske oven i købet forhindrer dig i at komme godt videre, så overvej at række ud efter en dygtig coach eller terapeut med speciale i skilsmisse for at få den rette hjælp til at sætte følelserne fri, så du kan bruge den energi til noget andet - ikke mindst at skabe det liv, der ligger foran dig nu.

E-Guide

Skab et godt netværk omkring dig

En skilsmisse kan være noget af det mest udfordrende og stressende at gå igennem. Jeg mener bestemt, at det er en af de værste livskriser, man kan komme ud for, fordi så meget af ens fundament falder fra hinanden. Også selv om skilsmissen måske er det helt rigtige for begge parter.

Det stresser kroppen og psyken fordi der er så meget usikkerhed forbundet med skilsmissen. Jeg har arbejdet med adskillige kvinder, der ikke bare har lidt psykisk ovenpå skilsmissen, men også fysisk. Det er derfor virkelig vigtigt at du får bygget et godt og solidt netværk omkring dig, der kan støtte dig i den svære tid.

Et af de første skridt du kan tage er at række ud til venner og familie, der har kapaciteten til at hjælpe og give dig den støtte, du har brug for i denne svære periode. Men vær opmærksom på, at ikke alle har båndbredden til at hjælpe dig på den måde, du har brug for det lige nu.

Det er vigtigt for dig, at de udvalgte kan lette dig for dine følelser af skyld og ensomhed, forladthed, så du kan mærke at du ikke behøver at være alene på denne rejse.

Det er ligeledes vigtigt, at du har mennesker omkring dig, der har tillid til dig og dine evner til at rejse dig, klare dig og komme videre og som gerne vil stå på sidelinjen og heppe på dig.

Det har vi alle brug for, når tingene er svære i en periode.

Det er desværre ikke alle, der har et netværk af den karat, for det nytter ikke at bruge et netværk, der ikke giver den rigtige støtte og som ikke er en god hjælp for dig i din genoprettelsesfase.

Nogen har måske et godt netværk, men har selv svært ved at række ud i et netværk fordi skyld og skam står i vejen.

I begge tilfælde kræver det en stor indre styrke at række ud enten i et eksisterende netværk, der står klar til at hjælpe eller at række ud til en fremmed men professionel, som også har indsigt og kompetencer til at hjælpe dig videre.

Jeg mener dog, at begge tilgange rummer en kæmpe gave til dig og vil være det første skridt på vejen til et nyt og bedre dig. Mange gange er det, vi har allermest brug for at gøre også det, vi har allermindst lyst til.

Ikke desto mindre er det lille skridt også en enorm gevinst, for vi kun kan vinde, når vi gør noget andet end det vi plejer, for det er der, vi for alvor begynder at udvikle os som mennesker.

Det kan også være en mulighed at deltage i et gruppeforløb, hvor du sammen med andre kvinder deler problemer, sorger, glæder og sejre. Det kan hjælpe dig til at få ideer og blive inspireret og det er i min erfaring utroligt givende at opleve, at der altid er andre, der sidder inde med lignende problemstillinger.

Det giver en mulighed for at arbejde aktivt med dig selv, uden at skulle være på hele tiden. Grunden er, at det, du hører og oplever, vil forplante sig ned i din underbevidsthed og giver dig derfor en masse inspiration til aspekter, du kan arbejde videre med.

Ikke mindst giver sådan et rum en tryk ramme, hvor man kan være og dele, lytte og lære uden at blive dømt eller gjort forkert. Alle er der af den samme grund og alle har værdifulde oplevelser, som andre i gruppen kan have glæde af.

Der er både plads til støtte og omsorg, og der er plads til kærlig feedback og korrektion.

Det der ofte slår mig, når man samles på den måde er, hvor forskellige vores historier kan være - og alligevel så ens.

De fleste kvinder slås gerne med de samme følelser af skyld, skam, dårlig samvittighed, lav selvfølelse og et stort og veludviklet pleaser-gen. Men det giver inspiration og mod til at klare sine ting, når man ser og oplever, at andre har klaret tilsvarende situationer, og på den måde kan vi alle blive gode rollemodeller for hinanden.

Stil dig selv følgende fem spørgsmål for at skabe klarhed omkring kvaliteten af den hjælp du kan opnå inden for dit eksisterende netværk

1. Føler jeg mig set og hørt og ikke mindst forstået og respekteret, når jeg bringer mine oplevelser og bekymringer i forbindelse med skilsmissen på banen?
2. Får jeg den følelsesmæssige og praktiske hjælp fra mine nærmeste, venner og familie, som jeg har brug for i den svære tid?
3. Har jeg det ok og komfortabelt med at række ud til mine nærmeste, når jeg har brug for støtte eller bare har brug for at lække af? Eller bliver jeg nedgjort, bagatelliseret og ender med at føle mig forkert?
4. Er der personer i mit netværk, der virkelig kan give mig relevante perspektiver og værdifuld feedback, så jeg rykker mig som menneske? Og jeg kan mærke, at de har en autentisk baggrund for at gøre det?
5. Oplever jeg vedvarende hjælp, jeg kan regne med eller føler jeg mig alene, isoleret og ensom på min rejse som fraskilt?

Kapitel 5: At begive sig ud på en rejse med Udforskning og Vækst

Genopdag dig selv

Mange kvinder oplever, at skilsmissen efterlader dem med en følelse af forvirring, bekymring og en stor usikkerhed i forhold til fremtiden uden den partner, som de har bygget et liv og familie op sammen med.

Den fortabte følelse står ofte ikke alene, men er ofte flankeret af både skyld, skam og dårlig samvittighed.

Det er skrøbelige byggesten at skabe en ny tilværelse på, og jeg kan ikke understrege nok, hvor vigtigt det er at få rensset ud i noget af den gamle bagage for at kunne bevæge sig videre fremad og heale sårene fra skilsmissen, så arrene kan blive pæne og hele.

Det er i den proces utrolig vigtigt, at du fokuserer på, hvem du er som kvinde og reetablerer en fornemmelse for din egen værdi som menneske. Intet mere, intet mindre.

Du har i dig selv en værdi og et væsentligt bidrag til verden, som er dit unikke vandmærke. Udforsk det, genopdag det - og få det til at vokse.

Det starter med at du tager tiden til at reflektere over, hvem du er som individ. Det kan hjælpe dig at kigge tilbage på, hvad du har brugt dit liv på. Hvilke interesser og hobbies har du dyrket? Hvad har været dine bedste øjeblikke i livet? Hvilke værdier har du, som egentlig ikke er til diskussion?

Livet sammen med en anden har det med at udvande vores identitet og vores ganske selvforståelse, fordi vi har føjet os, tilpasset os og er gået på kompromis oftere, end vi egentlig havde lyst til.

Det er ofte i de små ting, at vi genfinder glæden ved at være os selv, fordi de små glimt kan minde os om, hvad vi godt kan lide, hvad vi har det godt med, hvad der får os i balance, og hvilket værdigrundlag vi egentlig opererer ud fra.

De er alle små, men essentielle elementer i at genfinde sig selv som kvinde og menneske i en kontekst, hvor vi længe har set os selv om en en vigtig møtrik i en familie, i kraft af vores rolle som hustru, mor, elskerinde og livspartner.

Den nye identitet ligger og venter på os, men det kræver noget af et hamskifte at turde træde ind i en mere selvstændig og selvrealiserende rolle. I hvert fald er det, der gør dig til den unikke kvinde du er, noget, du skal invitere ind i dit liv, dyrke og acceptere som et livsvilkår. Det giver dig mod til at leve livet på livets egne betingelser.

Det er for de fleste en armlægning med de gamle paradigmer og et fornyet fokus på selv-omsorg og selv-kærlighed.

Og i den proces er det vigtigt at gøre sig klart, at de mennesker, man omgiver sig er spejle på ens indre tilstand.

Nogle mennesker kan have en vidunderligt opløftende, forfriskende og bekræftende indvirkning på én, eller de kan bidrage til, at man synker sammen og taber energi - og der skal man turde sige "Tak, men Nej Tak!"

Dit velbefindende og din trivsel skal være styrende for, ikke bare, hvad du foretager dig, men også, hvem du gør det med. Og de mennesker, der hjælper dig med at se dig selv i et bedre, rarere og mere kærligt lys er også de mennesker, der vil være gode for dig i din healings-og tilgivelsesproces.

Jeg synes, det giver mening at tænke på det som en diæt, eller en kur.

Nå vi gerne vil være sundere i vores fysiske krop, så ved de fleste af os godt, hvad vi med fordel kan gøre og ikke skal gøre så meget i hvert fald.

Og når det kommer til vores mentale og følelsesmæssige sundhed, så er den del af den vækstrejse, vi kommer ud på også et spørgsmål om at kunne vælge til og fra og turde være kræsen med de mennesker, vi har i vores liv.

Der er jo mennesker, som vil være der på godt og ondt, men som ikke bidrager så positivt til vores liv. Omgå dem med snilde og i afmålte doser. Gør det indre arbejde før, under og efter, at du skal være sammen med dem.

Og vid, at selv om de ikke er måske det, du går og drømmer om, så er deres tilstedeværelse i dit liv uagtet noget, du kan lære af.

Har du svært ved at finde juvelen i de mennesker, som er i dit liv, hvad enten, du vil det eller ej, så er en udefrakommende hjælp og støtte til den proces uvurderlig - for det, du lærer om dig selv i den proces, er der aldrig nogen, der kan tage fra dig.

Og det frirum, du giver dig selv, når du får vendt tanker, følelser og perspektiver med en neutral sparringspartner, giver dig klarhed og styrke på din rejse til tilgivelse af dig selv og det nye liv, du er i gang med at skabe.

Det kan ikke andet end blive en vigtig byggesten i dit nye fundament, En skilsmisse er en så personlig rejse og med potentialet til at blive det mest transformerende livskapitel, du får i dette liv. Udnyt det, få det bedste ud af det, og gør rejsen til din helt egen med høj fanebæring.

Den tid og de anstrengelser du lægger i at lære dig selv at kende, øver dig i at være god ved dig selv og samtidig søger støtten de rigtige steder, vil være så uendeligt givende på den lange bane.

Når smerten slipper i de gamle sår, samtidig med at de heles, vil du samtidig kunne begynde at høste gevinsten af fornyet selvtillid og selvværd.

Husk, at du ikke er defineret ved din status som gift, fraskilt, single, solo eller hvordan du nu vil navngive din civilstatus. Kend dig selv som den stærke, uafhængige og kompetente kvinde, du er.

En kvinde, der fortjener kærlighed, omsorg og lykke. Og som starter med at give sig selv det hver dag.

Prioritér dig selv og sæt sunde grænser

Som jeg allerede var inde på i sidste kapitel er en vigtig del af det, at være god ved sig selv, at kunne sætte grænser og prioritere sig selv over andre. Det er dog vigtigt at sondre mellem det at prioritere sig selv over andre, men ikke på bekostning af andre. Og det er nok den balance, som mange af os kæmper med at finde.

Det vi kan være sikre på er, at ikke alle mennesker vil hjælpe os med at finde den grænse. For deres interesse i os, er en anden end vores egen interesse i os.

Det har taget mig lang tid at forstå visdommen i følgende betragtning, men prøv at smag på den:

"Ingen gør noget imod dig - men alle gør noget for sig selv".

Det gælder begge veje. Når du begynder at gøre noget for dig selv, så kan andre godt opleve, at du gør det imod dem. Det er ikke tilfældet, det er blot deres oplevelse, og det har ikke noget med dig at gøre.

Når du og din partner går fra hinanden og i tiden efter kan det sagtens være, at I skal tage mange runder på dette paradoks; Hvem gør hvad mod hvem?

Tager man også børn, familie, og økonomien ind i historien som gidsler, kan det blive meget mudret og uendeligt uigennemskueligt.

Det er her den klare og tydelige kommunikation kommer ind i billedet. Og det er her hvor begrænsningens kunst bliver vigtig. Det er virkelig centralt at kunne begrænse sig til at tale om de absolut vigtigste og mest presserende emner, og lade alt det andet ligge. Det er simpelt, men ikke nemt. Det kan dog godt koges ned til;

Sig ja, når du mener ja! Sig nej, når du mener nej!

Vær klar i spyttet og vov at sætte grænser, når I snakker sammen. Vov at lægge afstand til dramaet. Vov at give den anden ret, selv om du synes, at han eller hun tager fejl. Vær minimalistisk, når du skal og large, når du kan.

Når du tør sætte din egen dagsorden og sætte grænser i jeres dialog og kommunikation, så minimerer du risikoen for at ryge i de gamle mønstre af konflikt, sårethed og vrede. Er det udfordrende? Meget!

Det er det, fordi mange af de konfliktmønstre, vi har med vores ex-partner, er gamle mønstre, der ligger tilbage fra vi var yngre, fra barndommen, forældrenes eller familiens mønstre.

Og her finder jeg det særdeles værdifuldt, at man får gjort op med de gamle mønstre gennem coachende samtaler, fordi de er så utroligt svære at identificere og afkode selv. Så længe vi ligger under for et mønster i os selv, så er vi sjældent bevidst om, at det er et tillært mønster, der ikke hjælper os på vores videre færd.

Og hvis du er bare en lille smule som mig, så vil du erfare, at der mange gange ligger mange forskellige og modsatrettede mønstre og roder rundt - og det kan være svært at finde hoved og hale i det. Og mest af alt kan det være svært at vide, hvor man skal tage fat, for at få et godt tag i den lange ende.

Det er utvivlsomt med til at gøre hele adskillelsesfasen ret besværlig og kompleks, fordi vi hele tiden slår os på hinanden, og det i lang tid kan føles mere ondt end godt.

Sæt din dagsorden, bliv entydig i din kommunikation og hold alle følelserne udenfor. Og oplever du, at det er sværere end som så, så er du bestemt ikke alene i det. Men giv det en tanke, om hjælp udefra kan være den løftestang, der vil gøre det nemmere for dig at være tilstede i denne situation, du er nødt til at forholde dig til.

De ting, vi ikke får løst, har det med at fylde i os. De har det med at optage vores tanker, så vi har svært ved at tænke på andet. Her kan jeg virkelig anbefale, at du etablerer nogle små rutiner for dig selv, når du kan mærke, at tanker og følelser er ved at løbe af med dig. Eller at du er helt rundtosset af tanker, der bliver ved at køre i ring.

Rejs dig op! Træk vejret! Dans en dans! Tag et bad! Gå en tur! Tag opvasken! Ring til en ven! Bare gør noget andet! Og få brudt tankerne. Giv dig selv et break!.

At kunne give sig selv omsorg handler i høj grad om at kunne indse, at nu er nok nok. "Jeg kommer ikke videre her, så lad mig stoppe det". Det gælder i det virkelige liv, men det gælder også for vores egen private tankevirksomhed. En tanke, der har snurret i vores hoved 1000 gange allerede, bliver sjældent mere forstandig af, at vi tager en runde mere.

Bryd mønsteret ved at sende tankerne i en anden retning. Og kan du ikke finde på andet, så er det at gøre noget andet ofte en god ide. Noget jeg selv praktiserer, er at finde "det gode spørgsmål".

Det gode spørgsmål er for mig f.eks.; "Hvad kan jeg tænke lige nu, der gør mig glad?" eller "Hvad kan jeg tænke lige nu, der bringer mig tættere på en god løsning?" eller bare "Hvad er det bedste, jeg kan gøre for mig selv lige nu?"

Når du stiller dig selv et "godt spørgsmål", så får tankerne konkurrence, for nu har de fået en ny opgave, som de forsøger at løse for dig. Og hvis du oven i købet sørger for at trække vejret, så vil du opleve, at du mange gange kan få en ide, en ny tanke, eller noget, der bryder den onde cirkel.

Det er de mange små ting, du kan ændre i din hverdag, der vil gøre den store ændring på langt sigt. I den finansielle verden taler vi om renters rente. Og vi kan sagtens sammenligne det. For renters rente af at begynde at tænke mere positivt, eller i det mindste bryde den onde cirkel vil på længere sigt kunne give nogle helt fantastiske resultater, som du ikke kan forestille dig her og nu.

I et Excel-ark vil man meget nemt kunne se den akkumulerede effekt af kroner og ører, der hele tiden forøges med en given procentdel. Det kan du ikke på samme måde måle, når det er dine tanker og følelser. Men vid, at det er en naturlov på samme måde som tyngdekraften. Vi behøver ikke altid at forstå den, men vi skal lære at bruge den alligevel.

Det er den sikreste og mest stabile vej til at gøre noget godt for dig selv og gøre mere og mere af det. Det vil give dig udholdenhed og modstandsdygtighed i forhold til de ting du vil blive præsenteret for i forbindelse med din skilsmisse og i den tid, der kommer efter.

Men når du gør arbejdet, og luger ukrudtet i dit sinds have, så vil det give plads til at både blomster, buske og skønne træer efter eget valg vil kunne vokse i din mentale have.

E-Guide

Kapitel 6: Bevæg dig fremad med fornyet selvtillid

Omfavn en ny begyndelse

At omfavne en ny begyndelse efter skilsmissen kan både være skræmmende og overvældende, særligt for kvinder, der føler skyldfølelse og som er gode til at tage et ansvar på sig, som retteligt skal placeres hos en anden.

Og når vi forsøger at tage et ansvar, som egentlig hører til et andet sted, så kan vi ikke lykkes med det. Gæt tre gange, hvad der sker.

Når vi ikke lykkes med det, så får vi bare endnu mere skyldfølelse. Og ender med at tage endnu mere ansvar.

Det er skruen uden ende.

Det kan være vanskeligt at afgøre, hvilke ansvar man skal tage og hvilke man skal lade ligge. Men mange kvinder er kodet til at tage ansvar for alt muligt, som ikke har noget med dem at gøre. Især er vi godt kodet til, at tage ansvar for andre menneskers sindstilstand, og intet kunne være mere forkert.

Jeg kan godt lide udtrykket: "Der er kun én, der tænker i dit sind lige nu". Og det gælder jo også for alle de andre.

Der er intet i vejen med at tage hensyn, opføre sig ordentligt, vise respekt og behandle andre som man selv gerne vil behandles. Men derfra til at tage et ansvar for, hvad der foregår i andre menneskers tanke-og følelsesliv er en dødfødt kamp. Det er værd at huske på, hvis din ex-partner bebrejder dig eller vil lægge skyld på dig.

Det kan være et godt sted at starte med at tilgive sig selv. At erkende, at du ikke kan gøre en forskel i den andens sind, og at tilgive vedkommende, at de forlanger det alligevel.

Tager du skylden på dig for at jeres ægteskab ikke kunne holde, eller at du ikke gjorde dit eller dat godt nok, så mind dig selv om, at ingen er forpligtede ud over deres evner.

Og nogle gange er evnen begrænset, fordi I begge skal noget nyt og fordi ægteskabet har overlevet sig selv og det er tid til at komme videre. Husk, at ingen er forpligtede til at leve med noget, der ikke fungerer og husk også på visdommen i, at det, der ikke kan udvikles, må afvikles. Således også for nogle ægteskaber.

En del af den tilgivelse af dig selv, som du med fordel kan udforske, handler om, at få en større neutralitet ind i dit syn på både ægteskab og skilsmisse. Og du kan med fordel tænke på, at det jo som bekendt kræver to til tango.

I er begge anledning til ca. 50 % af det, der er sket. Og når du kan tilgive dig selv det, du ikke formåede, jo bedre kan du også tilgive den anden.

Den sande gave er, at kunne gå videre fra "nederlaget" og ud i verden med oprejst pande, fordi du har sluppet skyldens tunge byrde og skammens lammende fodlænke.

Falder det dig svært, så acceptér det. Men beslut dig også for, hvor længe du vil leve med, at det er svært.

Hvis du imidlertid ønsker at gøre det nemmere for dig selv, så er det muligt at række ud til en professionel, der kan hjælpe dig med at vende "supertankeren" inde i hovedet og finde en bedre kurs.

Vi har så utrolig meget magt, men den magt vi har, er i bund og grund kun magten over os selv. Og når vi lærer at forstå og tæmme de kræfter vi har i vores eget sind, så kan vi for alvor gå videre i livet med stor styrke og selvsikkerhed.

Når du begynder at træde dine skridt med selvsikkerhed og værdighed, så vil du begynde at se din fremtid i et andet og mere venligt lys. Af den simple årsag, at fortiden ikke længere kaster lange skygger.

Det er svært at bevare pessimismen, når skyld, skam og dårlig samvittighed bliver sat ud på et sidespor, og du kan fortsætte i hovedsporet med det, der gør dig glad og optimistisk. Det er sådan du skriver det næste glædelige kapitel i din egen historie, mens du minder dig selv om, at glæde, styrke og optimisme er dine kvaliteter, hvis du vil have dem.

Skab et billede af en ny fremtid

Jeg har allerede været inde på mange ting, du kan gøre for at vende de små ting og mønstre i hverdagen. En af de lidt større ting, du kan arbejde med er at finpudse det billede, du har af dig selv i fremtiden. Hvad er det for en fremtid, du ønsker for dig selv. Hvordan ser den ud? Hvordan ser du ud i den? Og hvad ville du føle og tænke, hvis den fremtid var her allerede nu?

Du kan gøre den endnu mere konkret ved at lave et Vision Board, hvor du rent fysisk klipper og klistrer et billede sammen, som du synes er repræsentativt, for det liv, du gerne vil leve. Vær kreativ og brug din fantasi.

Og når du synes det driller, så gør i det mindste dig selv den tjeneste, at hold fast i, at I var to om at få det til at ske. Både det gode og det dårlige.

Det kræver to mennesker at få ægteskabet til at fungere. Og det kræver også to mennesker, for at det ikke fungerer.

Et fint billede på ægteskabet jeg engang fik beskrevet var to mennesker, der begge går op af en sandbunke. Hvis den ene eller begge holder op med at gå mod toppen og mod hinanden, så går der ikke lang tid, før man ikke længere kan nå hinanden. Det er ikke altid dårlige mennesker, eller ond vilje der får tingene til at ske. Men blot mennesker, der er uvidende eller ubevidste om, hvad deres handlinger afstedkommer i andre.

Jo mere, du sætter dig selv fri til at tænke stort og bredt om din egen nye rolle og tilværelse, jo bedre chancer for, at du lykkes med at skabe din drømmetilværelse. Med eller uden en ny partner.

Jo mere fred, du får med skilsmissen og med din ex-partner jo nemmere bliver det også at stille dig selv følgende spørgsmål:

1. Er jeg vokset som menneske, og på hvilken måde har jeg forandret mig siden min skilsmisse?
2. Hvilke følelser og adfærdsmønstre kan jeg stadig med fordel tage mig af og arbejde med, hvis jeg gerne vil have en bedre relation til mig selv og til andre?
3. Har jeg, hånden på hjertet, givet mig tid til at lide, sørge og lære det, der var lagt op til efter skilsmissen eller er det lykkedes mig at sno mig uden om de svære følelser?
4. Hvad har jeg lært om mig selv i processen og hvilke krav stiller jeg til en ny partner, når og hvis jeg skal have en i fremtiden?
5. Er jeg så hel og velfungerende nu, at jeg tillidsfuldt kan åbne op på kærligheden igen, eller har jeg stadig lommer af frygt, tvivl og mistillid, der vil lægge mig hindringer i vejen fremover?

Det kræver mod og selvindsigt at stille sig selv disse spørgsmål, men de indgår som en naturlig del af at blive bedre til at være den man er.

Jeg oplever mange, der forvirrede og fortvivlede hopper videre til den næste relation uden at have gjort regnebrættet op. Det har jeg også selv prøvet, og jeg må sige, at det ikke virker. I hvert fald ikke i længden.

Det billede, du skaber for din fremtid kræver dig, med alt hvad du er og alt hvad du kan give det. Og det fordrer, at du tør være dig selv, står ved dig selv og giver dig selv lov til at være et menneske, der har levet et liv. Det er i forbindelse med disse refleksioner, at du vil blive mere klar over, hvilke værdier og livsholdninger, der skal definere dit liv, din selvforståelse og din identitet.

Det vil hjælpe dig til at få et langt skarpere fokus på, hvad der virkelig kan befrugte dit liv og hvad du ønsker at fokusere på og prioritere i det liv, der ligger i støbeskeen til dig efter din skilsmisse.

Som du bevæger dit fremad er det vigtigt at sætte konkrete og opnåelige mål for dig selv. Det kan være både kortsigtede og langsigtede mål. Det er vigtigt er, at de er realistiske og målbare. De skal være realistiske, for ellers ender du bare med at skuffe dig selv, og give dig selv nederlag. Sæt gerne mindre mål, du ved du kan opnå, for at lykkes med dem.

Med målbare mener jeg, at du skal kunne vide, hvornår du har nået målet. Og det kan være en god ide at overveje, hvis du har flere mål, om det er mål, der er modstridende. For er de det, så vil du arbejde forgæves eller uforholdsmæssigt meget på at nå dine mål.

Arbejd med, hvad det at nå målet vil give dig målt i følelsesmæssig tilfredshed.

Er du tændt på starte en ny karriere, få en hobby, rejse jorden rundt eller starte en frivillig organisation?

Dine mål skal give dig noget på den følelsesmæssige konto, som reflekterer dine værdier og inderste længsel. For kun der vil du opleve den ægte glæde og tilfredshed med din tilværelse.

Udover at gøre dig dine egne mål klart, så hold fast i at omgive dig med mennesker, der nærer og støtter dig i dine nye mål og drømme. Det er vidunderligt at mærke, at andre mennesker har tillid og tiltro til ens evner og kompetencer, og det behøver ikke være en ny partner, der kan klare den opgave.

Og når du mærker, at du med din egen vision for dit liv er i stand til at skabe nye resultater, vil du føle et fornyet formål med dit liv, som ingen kan tage fra dig.

Opsummering:

Nu, hvor jeg har læst denne guide, føler jeg:

1.

2.

3.

4.

5.

E-Guide

Velkommen til vivianchrom.dk!

På min hjemmeside vil du kunne læse mere om min private coaching for kvinder før, under eller efter et skilsmisseforløb.

Du vil også her kunne se mere om mine gruppeforløb.

Du er altid velkommen til at tage direkte kontakt med mig på mailadresse: kontakt@vivianchrom.dk

eller ringe på telefon 3117 1133.

Alle spørgsmål, kommentarer og feedback er velkomne.

[Gå til hjemmeside](#)

Om Vivian Lee Chrom

De sidste 15 år har jeg beskæftiget mig med krop og sind på forskellige måder. Jeg har taget flere Coaching-uddannelser, primært indenfor NLP og META-NLP, men også mere spirituel coaching under vesten.

Jeg har ligeledes et par kropsterapeutiske uddannelser bag mig, herunder BevidsthedsBerøring og kinesiologi, hvor vi tester ubalancer og genoprettelse ind via kroppen. Alt sammen har det givet mig en unik indsigt i, hvordan vores krop og vores psyke arbejder sammen, og desværre også nogle gange er i konflikt med hinanden.

De spirituelle og følelsesmæssige lag i ubalancerne er min spidskompetence, for det er der den sande healing sker, efter min bedste vurdering.

Da jeg selv blev skilt i 2020 var det så voldsom en oplevelse for mig, og det krævede en del selvudvikling at komme følelsesmæssigt på fode igen. Det har taget mig en årrække at falde på plads i mit nye liv og undervejs har jeg gjort mig mange refleksioner og personlige landevindinger, der gør mig godt udrustet til at arbejde med andre, kvinder, der gennemgår eller har gennemgået tilsvarende.

Kh Vivian Lee Chrom

