



Fra livskrise til livskulør - Den hurtigste vej tilbage til livet efter skilsmissen

AF CATRINE RASMUSSEN, FOUNDER AF
LADYBOSS-METODEN. CERT. COACH,
MENTALTRÆNER OG FRASKILT

Min verden væltede en mandag. Da min ex-mand pludselig sagde han ville skilles. Om tirsdagen sygemeldte jeg mig fra mit arbejde, da jeg havde det som om, jeg skulle dø. Om fredagen fik jeg en fyreseddel på mail.

På under en uge mistede jeg min elskede, min bedste ven, min familie, mit job og mit hjem. Derudover viste det sig, at en anden kvinde havde spøgt i kulissen og nu havde taget min plads, og det gjorde skilsmisse-situationen meget svær for mig at tackle.

Jeg søgte svar, jeg søgte forklaringer, jeg søgte forståelse, jeg søgte retfærdighed, jeg søgte undskyldninger. Jeg var vred, jeg var chokeret, jeg var fyldt af en altopslugende sorg, jeg var frustreret, jeg havde et totalt knust hjerte, jeg følte tabt kærlighed, jeg følte had. Ja, jeg følte nok alle verdens forfærdelige følelser på én gang.

Og det viste sig at være meget svært for mig at give slip og komme videre.

Jeg hang fast i uretfærdigheden, i vreden, i frustrationerne der hele tiden blev triggeret af nye ting. I flere år.

Alt dette kaos af følelser og brudte løfter gjorde også vores samarbejde virkelig dårligt, i perioder nærmest ikke eksisterende.

Jeg troede aldrig, jeg ville blive glad igen.

Men jeg fandt en vej ud. Ikke en nem vej, men en god vej. Jeg kalder den Ladyboss-metoden. Det var den metode, jeg selv brugte til at rejse mig stærkere end nogensinde, og det er den metode, jeg underviser andre kvinder i, når de har svært ved at komme (godt og stærkt) videre efter skilsmissen.

En livskrise er faktisk det BEDSTE tidspunkt til at få sadlet om, vokse og få adgang til de aflåste rum inden i dig, der har en styrke af fyrværkeri-agtig karakter! Det kan være svært at se, når man står midt i krisen.

Og derfor har jeg dedikeret mit liv til at hjælpe andre kvinder med at komme godt igennem kriser og blive den smukkeste Fugl Fønix på den anden side! Spild ikke en krise til bare at blive bitter. BRUG DEN til at blive uovervindelig!

Det hele begyndte at ændre sig den dag, hvor det gik op for mig, at jeg var i gang med at ødelægge mit eget liv. På trods af lange uddannelser inden for coaching, healing, meditation mm., så havde jeg ikke set den manglende nøgle til min egen healing.

Jeg havde ikke set den, fordi jeg forsøgte at løse min sorg og vrede "ovre i" min ex. Som om jeg kun ville blive okay igen, hvis han gjorde x, y, z. Men det gjorde han ikke, så jeg blev ved med at hige efter det og prøve at få ham til det. "Hvis han nu bare forstår....., så.....", "Hvis han nu bare gør sådan og sådan eller siger sådan og sådan....., så...."

Det er i øvrigt sætninger, jeg hører virkelig ofte i mine sessioner.

Problemet med den tilgang til livet er, at vi giver AL vores power væk til en anden person, som altså lige skal fatte/gøre/forstå et eller andet, før vi selv kan blive lykkelige. Og det er en god opskrift til at blive evigt ulykkelig eller i hvert fald frustreret. For vi kan ikke styre andres rejse, eller hvad de vælger at gøre eller ikke at gøre. Det har du allerede erfaret på smertefuld vis.

I stedet fandt jeg en anden opskrift! (Som faktisk virker til alle kriser i livet. Men nu har vi her fokus på skilsmissen).

En opskrift, hvor jeg ikke længere skulle vente på, at min ex gjorde/sagde/forstod et eller andet, for at jeg kunne få det godt igen. En opskrift, hvor JEG tog styringen og ansvaret for mine egne følelser, min egen healing og mit eget liv. En opskrift, hvor jeg stoppede fuldstændig med at fokusere på ham, og hvad han havde gjort og sagt, eller ikke havde gjort og sagt. En opskrift, hvor healings-rejsen foregik inden i mig selv.

I overskrifter lyder opskriften sådan her:

1.Tag poweren hjem - Lær at håndtere dine følelser i kroppen og at afslappe dit flossede nervesystem

2.Skab et nyt mindset - Omprogrammér din hjerne til at komme ud af traume-loopet

3. Design dit nye liv efter skilsmissen

4. Tag action på dit nye liv

5.Spring ud som Ladyboss og hold fast fremover

Jeg kan ikke her gå i detaljer med alle stepsene (hør evt. mit gratis foredrag for en mere uddybende forklaring).

Men lad mig forklare lidt mere om lidt.

Først vil jeg dog lige skitsere, HVORFOR de 5 steps virker!

Jeg har nemlig ofte kvinder i sessioner eller forløb, som har været igennem andre forløb eller gået til psykolog, inden de kom til mig. Og hvorfor er de så stadig ikke kommet videre?

Det er de ikke, fordi at heale efter så stor en krise, som en skilsmisse kan være, kræver håndtering / healing / forandring på 4 planer:

Det følelsesmæssige plan (fx at man kan håndtere stærke følelser uden at gå i panik og blive overvældet).

Det adfærdsmæssige plan (fx at man kan stoppe med at gøre ting, der er uhensigtsmæssige og begynde at få en ny adfærd, der understøtter det liv og de følelser, man gerne vil have).

Det mentale plan (fx at man tager en beslutning om, at man gerne vil videre, at man lære at håndtere sine tanker og komme ud af sit traume-loop, at man ser de mentale historier, man har fabrikeret om bruddet / livet / fortiden / fremtiden / lykken osv.)

Det spirituelle plan (fx at man har tillid til at livet vil én det godt, og at man nok skal blive glad igen og finde kærligheden igen).

Det betyder, at hvis man kun har fået hjælp til at håndtere f.eks. det mentale plan, eller det adfærdsmæssige plan, ja så vil smerten hele tiden starte forfra, hver gang problemet trigges på ny.

I Ladyboss-metoden håndterer vi alle 4 niveauer. For nogle er det det mentale, som er den største udfordring, for andre det følelsesmæssige osv. Det er meget forskelligt. Bl.a. derfor er mine forløb altid skræddersyede.

Helt overordnet går vi dog altid igennem de 5 steps:

1.Tag poweren hjem - Tag kontrollen tilbage!

I en krise som en skilsmisse, hvor vi hænger fast i lang tid, har vi næsten altid givet vores power væk til vores ex og/eller til situationen, og det er meget nedbrydende, når vi ikke selv føler, vi har kontrol over vores liv.

Her gælder det om at få defineret i alle situationer, hvor du kan tage poweren hjem, og hvor du skal give slip. Fx hvis din ex har valgt en anden kvinde, så er det uden for din handle-zone, og det gør naller, men du kan ikke gøre noget ved det.

Står du uden tag over hovedet efter skilsmissen, ligesom jeg gjorde, ja så kan du handle på det: "*Hvor vil jeg bo, hvad har jeg råd til, hvor kan jeg lede, hvem kan jeg kontakte*" osv.

Og så gælder det om at fokusere på dét, du KAN gøre noget ved. Og handle på det. Og ikke bruge al din energi på dét, du alligevel ikke kan gøre noget ved.

I dette step arbejder vi også med at fjerne "støjen" fra dét, der fylder (fx din ex), og lære at håndtere følelserne, når de pludseligt kommer væltende og lære at slappe af på kommando. I step 1 begynder vi virkelig at tage 100% ansvar.

Ex'en kan hoppe og danse og te sig tosset, som de vil, for vi har flyttet fokus 100% tilbage til os selv.

2. Skab et nyt mindset - Omprogrammér din hjerne med Ladyboss-mentaltræning

Når kvinder kommer til mig, sidder de ofte fast i dét, jeg kalder "traume-loopet". Det gjorde jeg også selv. Det betyder, at man tænker de samme tanker, siger de samme ting, føler det samme. Osv.

Når man er udsat for et traume, som en skilsmisse kan være, så er dette en naturlig reaktion, vi har brug for at sige de samme ting igen og igen, vi spiller de samme scenarier i vores indre biograf igen og igen.

Vores hjerne har simpelthen brug for at forstå, hvad der er sket. Men vi skal ikke sidde fast dér. Når hjernen har processeret dét, der er sket, og vi har håndteret og mærket følelserne, så skal vi kunne give slip på traumet igen.

Når vi derimod sidder fast i traume-loopet, så genoplever vi det igen og igen og igen i måneder og år.

Sidder man fast i traume-loopet, så kan man tale om problemerne herfra og til evighed, men det vil ofte ikke løse noget. Dette kræver en omprogrammering af hjernen. For du kan ikke bare "tage dig sammen".

Jeg laver derfor et mentaltræningsprogram, der er designet til at få dig ud af traumeloopet.

Programmet bruger jeg også til at ændre vaner og ændre faste overbevisninger.

3. Design dit nye liv efter skilsmissen

I denne fase begynder vi at sætte fokus på fremtiden.

Vi finder ud af, hvad DU gerne vil have i din fremtid, og hvem DU gerne vil være.

At blive skilt er for de fleste en stor identitetskrise, og man skal i nogle tilfælde fuldstændig redefinere sig selv.

Hvem er man nu uden ex'en? Uden kernefamilien? Nu hvor man pludselig er alene på ferie eller juleaften? osv. osv. Måske er man nødt til at flytte også. Der er så mange ting, der spiller ind her.

Hvis vi ikke begynder at definere, hvem vi så gerne vil være, og hvordan vi kommer derhen, så løber livet af med os. Hverdagen og tiden tager os som gidsel.

4. Tag action på dit nye liv

Når vi har designet det nye liv (eller dele af det). Så er det selvfølgelig alfa og omega at begynde at handle på det og tage action.

Ellers bliver man bare sådan en, der sidder hjemme på sofaen med en masse drømme, der aldrig bliver til noget.

Og vi kan ikke leve i drømme. Vi lever i nuet og i virkeligheden.

Nogle skal måske i gang med at gå til dans, få nye venner og veninder, skifte job eller andet.

Mens andre måske skal have mere stilhed og ro ind i deres liv. Der er ikke noget rigtigt eller forkert.

Men det er vigtigt at presse sig selv lidt og komme lidt ud af komfortzonen. Det er her vi udvikler os, og det er her, vi vokser.

Ingen vokser af at gøre det samme, som de altid har gjort. Vi er nødt til at udfordre os selv. Jeg begyndte f.eks. at is-bade, selvom det værste jeg vidste var kulde og koldt vand.

5. Spring ud som Ladyboss og hold fast fremover

Til sidst handler det om at holde fast i de nye vaner.

Og hele tiden bruge de 5 steps til at udvikle sig, tage poweren hjem, håndtere følelser, udfordre mentale historier, der holder os fast, kaste sig ud i nye ting osv.

Vi stopper ikke med at udvikle os som mennesker, bare fordi vi er kommet over skilsmissen. Og de gladeste af mine kunder lang tid efter forløbet er helt klart dem, der bliver ved at bruge programmet. Så derfor skal vi blive ved med at bruge disse steps. Jeg gør det også selv.

Det var meget kort fortalt min køreplan til at komme videre efter skilsmisse! Og til at kunne håndtere udfordringer i livet generelt.

Men jeg har lige en sidste vigtig pointe til dig, som er gennemgående i ALT, hvad jeg underviser i, og for den måde, jeg lever på nu:

Og det er, at vi skal lære ikke at flygte fra smerten og de ubehagelige følelser.

Når vi febrilsk søger at slippe af med smerten, så sker der typisk dette:

1. Vi har meget svært ved at slippe smerten, fordi vi kæmper imod den, og
2. vi mister den mulighed, der er for at vokse og udvikle os.

Det er jo naturligt at ville slippe af med smerte, det er sådan vores hjerne er designet, så det vil altid være vores foretrukne reaktion. Men når vi begynder at kunne være med smerten og ikke være så bange for at møde den, fordi vi ved, at vi kan håndtere den, ja

så er livet pludselig ikke så farligt.

Så er afvisning ikke så farlig.

Så er ny kærlighed ikke så farlig.

For vi går til livet for at opleve, for at være, for at elske, for at nyde.... Og IKKE for at undgå smerte og ubehagelige følelser.

Det er en anden måde at leve på end den, hvor man hele tiden skal passe på sig selv. Og jeg elsker den! Jeg HAR prøvet at leve på den måde, hvor jeg konstant skulle passe på, og det er meget opslidende.

Sæt dig selv FRI i stedet for!

Afslutningsvis vil jeg fortælle, at jeg – efter jeg begyndte at implementere min egen metode – i dag har en rigtig god relation til min ex-mand.

Det viste sig, at han ikke behøvede at gøre/sige/være noget bestemt, for at jeg kunne være glad. Og da jeg havde transformeret mit eget indre, så fulgte han ligesom automatisk med. Så i dag har vi ikke nogen konflikter. Og når der er uenigheder, så taler vi stille og roligt om det og finder en løsning.

Vores søn har i dag to forældre, der er glade hver for sig, men som også er glade, når de ses.

Jeg spurgte en dag min søn, hvad han syntes, min super-power er, og han svarede: "*At du aldrig giver op!*".

Så den vil jeg gerne give videre til dig: **Giv aldrig op!** Hvis du gerne vil slippe din skilsmisse, så skal det nok lykkes. Hvis du gerne vil have en god relation til din ex, så skal det nok lykkes. Hvis du gerne vil opleve kærligheden igen, så skal det nok lykkes!

Men arbejd på LØSNINGEN og ikke på PROBLEMERNE. Og giv aldrig op. Så skal det nok lykkes.

Hvis du vil høre mere om Ladyboss-metoden, så book en gratis afklarende samtale på ladyboss@ladybosses.dk.

Du kan også læse mere på min hjemmeside www.ladybosses.dk og min anden hjemmeside www.mindset365.dk

Held og lykke! Kærlige hilsner fra Cat
Catrine Rasmussen, certificeret coach, mentaltræner,
meditationstræner, kropsbehandler mm.



Fra livskrise til livskulør - Den hurtigste vej tilbage til livet efter skilsmissen

AF CATRINE RASMUSSEN, FOUNDER AF
LADYBOSS-METODEN. CERT. COACH,
MENTALTRÆNER OG FRASKILT