



*Du vælger selv*

*Tag et valg, det okay at sige fra*


Af: Heidi Berner

Et lille arbejdshæfte med STOR betydning  
Private Dagsboghistorier og værdifulde spørgsmål til dig fra mig?





Hvert afsnit indeholder  
dagbogsfortælling og opgave





Mandag... mandag, mandag... bom bom. Jeg ligger i sengen, alt er stille. Min mand er taget på arbejde. Han har været selvstændig i 1,5 år nu. Beslutningen om at blive selvstændig blev vendt og drejet mange gange på grund af mine bekymringer om økonomi, tiden der ville gå fra familien til firmaet, og om regningerne kunne betales. Alle disse overvejelser og utallige kopper kaffe, der blev drukket, førte til beslutningen om at starte for sig selv.

Som sagt, mandag - hey hey... Vores datter sover stadig. Jeg sidder stille på sengekanten og ser på det store udvalg af kjoler foran mig. I det sidste år har jeg forsøgt at begrænse brugen af sort i min garderobe.

Hvorfor tror vi kvinder, at vi forsvinder, når vi ifører os sorte klæder? Eller er det bare en tanke, der opstod efter fødslen af vores datter, hvor jeg antog, at sort fik mig til at se slank ud? En idiotisk tanke, men det var altid min bedste overbevisning.

Jeg bliver afbrudt af vores datters søvnige stemme: "Mooaaarr." Jeg svarer hende: "Kommer." Derefter går jeg ind på hendes værelse. Hendes lyse hår står ud til alle sider, og hendes smittende smil er i fuld gang. Hun spørger: "Hvad skal vi lave i dag?" Jeg siger: "Børnehaven kalder, min lille skat." Hun hopper ud af sengen og smider sig på gulvet ved siden af vores hund, Svend! "Mor, Svend er min lillebror, ikke?" Jeg smiler og svarer: "Ja." Jeg har ikke længere ondt i maven over at give hende det svar. Vi kan ikke få flere børn. Efter vores datter har jeg været gravid 5 gange, men alle endte i spontane aborter. Vi var ikke i behandling med hende, hun kom helt naturligt. Men min mands krop er ødelagt, af flere årsager. Vi har også prøvet behandling, men JEG valgte at stoppe efter 3 forsøg grundet en generel træthed over at folk der skulle kigge på min "tissekone" .. OP AF BAKKE!

Min krop var fyldt med hormoner, og mine tanker kredsede kun om ægløsning og hvornår jeg kunne tage en graviditetstest. Det varede i over 2 år, før jeg sagde stop, og ærligt talt har det været den bedste beslutning at stoppe og fokusere på taknemmeligheden over, at vi faktisk er velsignede med verdens smukkeste datter.



Vores datter ligger stadig og nusser Svend på maven. Han er en stor hund, helt sort, og har været en unik tilføjelse til vores lille familie. Vi fik ham som hvalp, og hans tilstedeværelse har været særlig i vores lille domæne. Jeg tager både ham og vores datter med nedunder, hvorefter vores daglige rutiner begynder.

Jeg laver morgenmad til den unge dame, der nærmest ligner et festmåltid, mens hun ligger på sofaen og fumler med fjernbetjeningen. Jeg får hende rigtigt placeret i sofaen med den kære brunchtallerken og putter hende under et tæppe. Jeg kysser hende i panden og siger: "Jeg smutter op og tager tøj på og ordner lige lidt."

Jeg laver en skål med noget, der ligner morgenmad for en studerende (undskyld, men sådan ser det ud). Jeg spiser, mens jeg ordner resten af køkkenet og undrer mig over, hvorfor jeg ikke sætter mig ned og spiser i fred og ro. Men vasketøj, hund i haven og en delvis nøgen krop minder mig om de kjoler, der stadig hænger og venter på at blive udvalgt i skabet.

Op med mig... bom bom. Hvad føler jeg for i dag? "Lilla, gul, regnbuens farver? Åh, jeg tager den prikkede kjole og smækker en skjorte henover, som jeg binder lidt kækt om maven og tænker: 'Hold kæft, det spiller i dag.'" Jeg bliver afbrudt af et råb fra sofaen. Den unge "dame" kan ikke få fjernbetjeningen til at virke. Så jeg går ned ad alle trapperne igen for at assistere med Bluey og Bingo, afsnit 24. (*Fucking elsker den serie - de har virkelige ramt børne/forældre vinklen godt*)

Op igen og i tøj... min mobil bipper med en besked fra børnehaven: "Husk, at græshopperne skal på tur til skolen i dag." Mit hoved kører rundt: Tur til skolen? Hvornår er vores datter blevet så stor, at skolen banker på? Jeg sætter håret op i en spænde og skynder mig at ordne makeuppen. 10 minutter senere er jeg klar, fuld fart frem. Jeg går ned ad trappen, vores datter har fodret Svend med resterne fra sin morgenmad. Jeg orker ikke at tage diskussionen med hende, så jeg løfter bare øjenbrynene og siger: "Kan vi prøve at give Svend hans mad?"

Jeg får hende i tøj og pakker hendes ting. Afsted med os. Jeg må heller ikke glemme morgenkaffen, som jeg laver på omkring 40 sekunder med en kapsel, og så er vi af sted. Jeg kysser Svend i panden og giver ham sit kødben. Jeg kigger altid ud over vores hjem, før jeg går. Vores base, vores lille skønne base. Hjemmet er i orden, og jeg har ro i maven, for jeg ved, at når jeg kommer hjem igen, venter aftensmad og aftenrutiner. Vores datter bliver afleveret, og jeg sidder roligt i bilen, ringer til min mand og informerer ham om morgenen og at vores datter er blevet afleveret. I de 8 år, vi har været sammen, har vi altid ringet sammen om morgenen. Det er virkelig sjældent, at jeg har glemt det, og det har kun været, når jeg enten skulle til et online møde eller af en eller anden grund var sur på ham... endelig en barnlig måde at reagere på men hallo, det kan godt ramme en i en aldre af 36 år..

## Nok om mine rutiner, nu skal du til at arbejde:

Denne opgave er designet til at hjælpe dig med at udforske dine indre tanker, følelser og oplevelser. Formålet er at skabe en dybere refleksion over, hvem du er som person og hvilke værdier og mål der er vigtige for dig.

Det er helt okay at overdrive, det er dine ord - slip dem fri

Instruktioner:

1. Find et behageligt og behageligt sted, hvor du kan have uforstyrret tid til at reflektere.
2. Tag et par dybe indåndinger og prøv at slappe af.
3. Læs hvert spørgsmål grundigt og tag dig tid til at tænke over svarene.
4. Skriv dine tanker og refleksioner ned i en notesbog eller din mobil.

Opgaven kan virke overvældende - men du kan altid gå fra og til, giv dig selv tid. For nogle er det et redskab de går fra og til i en LANG periode.

Spørgsmål:


1. Hvad er dine største styrker og kvaliteter?
2. Hvad er nogle af dine værdier? Hvad betyder mest for dig i livet?
3. Hvilke interesser og passioner brænder du mest for? Hvorfor?
4. Hvad er nogle af dine største drømme og mål for fremtiden? Hvad ønsker du at opnå?
5. Hvordan ser du det ideelle liv ud? Hvordan vil du gerne føle dig hver dag?

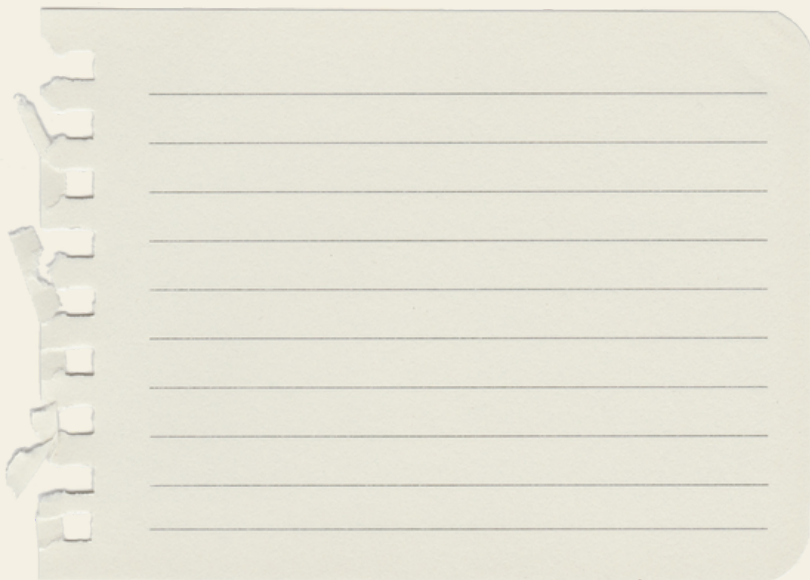
Afslutning:

Når du har besvaret disse spørgsmål og skrevet ned dine tanker og refleksioner, kan du tage dig tid til at gennemlæse det, du har skrevet. Tænk over de mønstre, temaer eller indsigter, der fremkommer. Brug denne refleksion som en mulighed for personlig vækst og selvudvikling.

Husk, at denne opgave er en rejse, der kan tage tid. Vær tålmodig med dig selv og fortsæt med at udforske dine indre tanker og følelser.



Hvis du er helt blank - find en   
og begynd at skriv  
sæt uret til 5 min og se hvad der sker...



A blank, lined page from a spiral-bound notebook with a torn left edge. The page is white with horizontal lines and a spiral binding on the left side.



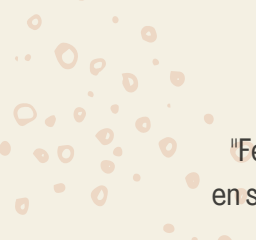
A blank, lined page from a spiral-bound notebook with a torn left edge. The page is white with horizontal lines and a spiral binding on the left side.





Tør du tage faldet?





"Fejl er læring, læring er viden, og viden er guld"  
en sætning, der har haft en dyb indvirkning på mig.

Den mindre mig om, at fejl og udfordringer ikke er noget, vi skal frygte eller undgå, men snarere noget, vi skal omfavne og udnytte til vores fordel.

For længe siden plejede jeg at betragte fejl som tegn på svaghed eller fiasko. Men med tiden indså jeg, at fejl er en uundgåelig del af vores rejse mod succes og personlig vækst. Hver fejl og udfordring er en mulighed for at lære, vokse og forbedre os selv.


Når vi bliver fejl, bliver vi tvunget til at se indad og vurdere vores handlinger og beslutninger. Vi får mulighed for at identificere vores svagheder, forstå, hvad der galt, og finde måder at forbedre os på. Gennem denne proces får vi uvurderlig erfaring og indsigt, der ikke kan opnås på nogen anden måde.

Læring er nøglen til at omdanne vores fejl og udfordringer til værdifuld viden. Det er gennem læring, at vi opnår en dybere forståelse af vores fagområde, af os selv og af verden omkring os. Læring udvider vores horisonter og giver os evner til at tænke kreativt og problemfokuseret. Det giver os også mulighed for at fortsætte med at udvikle os og tilpasse os en stadig skiftende verden.

Viden er en uvurderlig ressource, der forvandler vores liv og skaber muligheder. Når vi akkumulerer viden gennem vores læring og erfaringer, får vi en unik fordel. Vores viden giver os mulighed for at tackle de mest komplekse udfordringer, træffe velinformerede beslutninger og være produktive og innovative. Den giver os også mulighed for at dele vores viden med andre og bidrage til fælles fremgang.

Jeg har lært at omfavne mine fejl som springbræt til personlig vækst. Jeg stræber efter kontinuerlig læring og udvikling, og jeg ser hver dag som en mulighed for at opnå ny viden. Jeg værdsætter den viden, jeg har akkumuleret, og bruger den til at forme min fremtid og bidrage til samfundet omkring mig.

"Fejl er læring, læring er viden, og viden er guld." Denne sætning minder mig om, at vores fejl ikke definerer os, men er vigtige skridt på vejen mod succes. Den opmuntrer mig til at fortsætte med at lære og stræbe efter viden, da jeg ved, at det er denne viden, der vil være min vej til at nå mine mål og skabe en meningsfuld indflydelse.



Jeg øver mig i at lære Mirah, at de fejl, hun laver, ikke er fejl, men snarere muligheder for læring. Jeg at hjælpe hende med at udvikle en positiv holdning til fejl og en stærk læringsindstilling. For mig handler det ikke om at undgå fejl, men om at se dem som en naturlig del af vores læringsrejse.

Ja, nu lyder jeg sikkert som en jublende idiot, men jeg kan ikke understrege nok, hvor vigtigt det er at huske, at vores børn spejler sig i os. Som forældre eller omsorgspersoner har vi en enorm indflydelse på vores børns adfærd, holdninger og tilgang til livet.

Børn lærer ikke kun gennem ord, men også gennem observation af vores handlinger og reaktioner. De absorberer som små svampe alt, hvad de ser og hører omkring dem.

Svampe bob firkan .. jeg siger det bare.

Så lad os være bevidste om vores rolle som rollemodeller for vores børn. Lad os vise dem, at fejl er en naturlig del af læring og udvikling. Lad os være åbne, ydmyge og støttende, når de står over for udfordringer. På den måde kan vi hjælpe dem med at vokse og trives og give dem et solidt grundlag for deres egen fremtidige succes

Tilbage til overskriften: Tør du tage faldet?

Mirah startede i skolen sidste sommer, og det har været en udfordrende start på folkeskolen, både for hende og for os som forældre. De første seks måneder var en spændende tango, men en tango handler grundlæggende om at finde hinandens rytme og her et år senere, er vi ved at mestre dansen. Selvom det har kostet os et par hudafskrabninger, er fejltagelser blevet til læring, læring er blevet til viden, og viden er blevet til guld.

I samme periode med hendes skolestart valgte jeg at sige mit job op, da jeg havde fået en ny stilling som koordinator. Jeg var stolt og glad over denne mulighed for endelig at få en stilling, hvor jeg forventede at blive udfordret og kunne udvikle mig fagligt. Desværre skulle virkeligheden vise sig at være anderledes. Jeg nåede at møde ind i 11 dage, men blev derefter nødt til at tage beslutningen om at lægge min opsigelse. ( ohh yess 11 dage ...)

Spørg om jeg var fløv? Jeg havde virkelig indikeret, at jeg nu skulle have mere ansvar, men jeg følte, at jeg faldt fladt med ansigtet først og fik verdens største øretæve. Pinligheden tog 14 dage at komme over. Heldigvis har jeg en god mand og nogle stærke relationer omkring mig. Jeg fik tid til refleksion, hvorefter jeg "børstede" mine sår og rejste mig med en ny vision for min tilværelse.

Jeg ville prøve livet som selvstændig..... LAAAAANG KUNSTPAUSE

At mærke sig selv uden for sin komfortzone var en både skræmmende og befriende oplevelse. Jeg indså, at det kun var ved at udfordre mig selv og træde ud af det velkendte, at jeg virkelig kunne vokse og udvikle mig som person.

Jeg startede var det ubehageligt. Jeg følte mig usikker og sårbar, som om jeg var på ukendt territorium. Men samtidig kunne jeg mærke en gnist af spænding og en dyb indre trang til at udforske det ukendte.

Jeg begyndte gradvist at tage små skridt uden for min komfortzone. Jeg tog chancer, der tidligere ville have skræmt mig, og udfordrede mig selv til at gøre ting, jeg aldrig havde troet mulige. Hver gang jeg trådte ud af min tryghedszone, blev jeg mere selvsikker og modig.

Jeg opdagede, at når jeg træder ud af min komfortzone, åbner jeg døren til nye muligheder og oplevelser. Jeg har at omfavne usikkerheden og accepteret, at fejl og modgang er en naturlig del af væksten. Det var gennem disse udfordringer, at jeg virkelig lærte at kende mig selv og mine evner.

Jeg indså også, at min komfortzone var en begrænsning for min personlige og faglige udvikling. Ved at bevæge mig uden for den kunne jeg udforske mine grænser og opdage, at jeg var langt mere kapabel, end jeg havde troet.

Selvom det var skræmmende, blev det også en kilde til stolthed og tilfredshed. Jeg kunne se, hvordan jeg langsomt men sikkert voksede og overvandt de udfordringer, der kom min vej. Jeg blev mere fleksibel og tilpasningsdygtig, hvilket gjorde mig bedre rustet til at håndtere fremtidige udfordringer.

At mærke mig selv uden for min komfortzone har ændret min tilgang til livet. Jeg er nu mere åben for nye oplevelser og muligheder. Jeg er ikke bange for at tage chancer og træde ud i det ukendte, for jeg ved, at det er der, hvor den sande vækst og læring finder sted.

Lad mig komme med en udfordring. TRÆD UD AF DIN ZONE! Det er den vildeste oplevelse.

Mærk dig selv uden for det velkendte og se, hvor langt du kan nå. Du vil måske opdage, at du er i stand til mere, end du nogensinde havde forestillet dig, og du vil uden tvivl lære en masse om dig selv på vejen.



Tid til at du skal arbejde, nu går jeg lidt mere til dig:

- Hvad er nogle af de største udfordringer eller hindringer, du har stået over for? Hvordan har du håndteret dem, og hvad har du lært af dem?
- Hvad er nogle af de vigtigste lektioner, du har lært i livet indtil videre?
- Hvordan påvirker dine relationer og interaktioner med andre dig som person?
- Er der noget, du gerne vil ændre eller forbedre ved dig selv? Hvordan vil du gå frem for at opnå disse ændringer?
- Hvad er du taknemmelig for i dit liv? Hvilken positiv ting kan du fokusere på?

IT ALWAYS SEEMS  
IMPOSSIBLE  
UNTIL IT'S  
DONE



# Et styk krøllet papir ..hvorfor ?

[ For (di) + (du) vil møde ]  
udfordringer på din vej



.....husk fejl er læring



Forandring er svær .. trust me

Hvem i alverden opfandt ordet "forandringsprocesser"?

Det er lidt som menstruationer – det kommer cirka hver tredje uge, men med en ukendt dagsorden. Måske får det dig til at føle ubehag i maven, måske udmatter det dig, måske tænder det dig, eller måske føler du dig lettet. Det er kun dig, der kender til det.

Og nu vil nogle sikkert sige:

"Forandringsprocesser er ikke noget opfundet ord, men derimod en betegnelse for den proces, hvor forandringer implementeres og håndteres inden for et givet område eller en organisation. Det kan være en udfordrende tid, hvor man skal tilpasse sig nye omstændigheder, men det kan også åbne for nye muligheder og frembringelse af positive forandringer."

Yes, yes, I KNOW!!! Men derfor kan det fandeme godt føles som en god gang menstruationer.

Jeg har ikke noget imod forandringsprocesser i privatlivet, men det er en tyndslidt beskrivelse i mit arbejdsliv, som jeg VIRKELIG skal arbejde med. Mange gange har jeg oplevet, at det kun bliver ved snakken og ikke kommer i handling. Jeg har så mange dagbogsnotater om præcis dette emne og kan mærke, at jeg virkelig skal passe på. Så derfor "kysser" jeg ordet hjerteligt velkommen og vælger så at fortolke det på min måde.

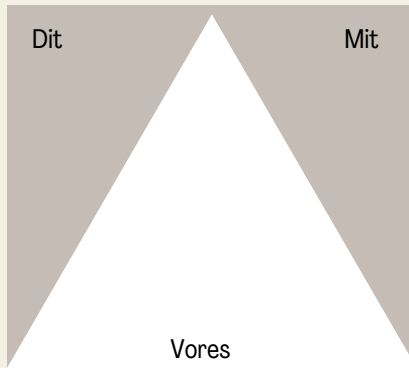
Jeg prøver virkelig at sætte handling på mine forandringer i min nye tilværelse, sådan at jeg har styr på følelserne omkring det. Den gamle adfærd har jeg pillet af og hilser forandringerne velkommen med en god gang nysgerrighed.

Jeg ser det som et mønster.

For vi er vane-mennesker og flokdyr. Vi afspejler og har en tendens til at tage andre holdninger i stedet for at holde fast ved vores egen. Som vanedyr har vi en tendens til at etablere rutiner og gentage kendte handlinger. Vi søger stabilitet og tryghed i vores daglige dag og føler os ofte mest tilpas, når vi befinder os i velkendte omgivelser og følger faste mønstre. Men nogle gange er det værdifuldt at træde et skridt tilbage og se ind på sig selv. (Hvornår har du sidst gjort det?)

Lad mig vise dig DMV-Modellen

DMV-modellen er en populær model inden ved mig. Forkortelsen står for "dit, mit, vores", og det refererer til tre vigtige perspektiver som jeg har brugt både privat men også i mit arbejde.



Lad os tage den ift. parforholdet Dit og Mit skaber vores. Vores skal skal fylde mest og stabilisere dit og mit.

og hvad mener jeg så med det? Lad mig forklare.

Når man arbejder med DMV-modellen, er det vigtigt at forstå, at hver part i har sin egen unikke oplevelse, perspektiv og ansvar. "Dit" henviser til dit perspektiv, oplevelser og mål.

"På mit" refererer selvfølgelig til det samme, men nu gælder det f. esk din partners individuelle behov

"Vores" henviser til det fælles samarbejde mellem dig og din partner. Det indebærer at etablere et partnerskab og et fælles ansvar for at skabe "vores". Ved at arbejde sammen som et team kan i sammen skabe en balance, der tager højde for begge parters perspektiver og behov.

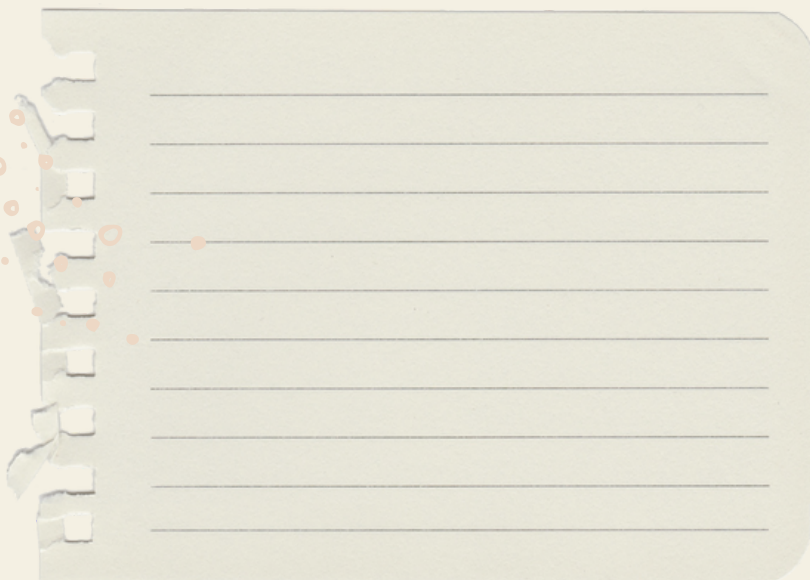
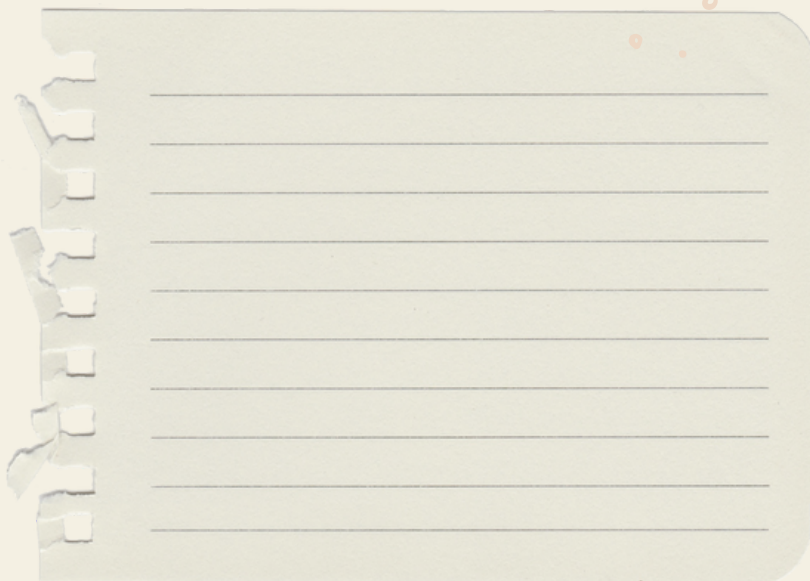
En vigtig nøglefaktor i DMV-modellen er at skabe balance mellem de tre perspektiver. Dette indebærer at give lige opmærksomhed og vægtning til "dit, mit, vores" perspektiv, så ingen af dem overskygger de andre.

Det er vigtig at man plejer Dit og mit for at skabe vores.



Hvordan ser din DMV-model ud?  
Er den i balance - eller skal den støves lidt af.

Husker du at pleje dig selv, for at kunne give ind i "vores"?



# Afslutning

Lad hæftet være en inspiration til dig, tag det frem når du trænger til at træde tilbage og lige danne overblik. Dette lille stykke papir er en skattekiste af tanker, ideer og refleksioner, der kan hjælpe dig med at finde vej i livets travle strøm.

Blad igennem siderne og lad dine øjne dvæle ved de ord og sætninger, der taler til dit hjerte og sind. De er som stjerner på nattehimmelen, der lyser op og viser dig vejen i mørket. Nogle gange kan det være svært at finde klarhed i den hektiske hverdag, og det er her, dette hæfte kommer til sin ret.

Brug det som din personlige guide til at finde indre ro og klarhed. Skriv ned, hvad der optager dig, og lad dine tanker og følelser flyde frit. Brug det som en platform til at udforske dine drømme, mål og ønsker. Lad det være en påmindelse om, at du har evnen til at skabe forandring i dit liv og forme din egen fremtid.

Når du føler dig overvældet eller fortabt, er det tid til at trække dig tilbage og trække vejret dybt. Tag dette hæfte frem og læs dine egne ord. Lad dem minde dig om din indre styrke og visdom. Find perspektiv og genfind fokus. Lad det være din pålidelige ven, der altid er der for dig.

Husk, at livet er en rejse, og det er okay at tage pauser og reflektere. Du behøver ikke altid at være i bevægelse. Nogle gange er det at stoppe op og betragte landskabet den bedste måde at finde retningen på.

Brug dette hæfte som din kompasnål og lad det guide dig på din rejse. Så lad disse sider være fyldt med din visdom, dine drømme og dine erfaringer. Lad dem minde dig om din egen styrke og evne til at skabe forandring.

Tag det frem, når du har brug for det, og lad det være en påmindelse om, at du altid kan træde tilbage, danne overblik og finde din vej igen

XOXO  
Heidi  
Bernier