

# HJERTE BANKEN

## TØR DU LYTTE TIL DIT HJERTE?

Ja, vil de fleste nok svare. Det gjorde jeg også. Indtil coach Lykke Rix udfordrede mig til at mærke efter. Over fire måneder deltog jeg i gruppeforløbet Hjertebanken. Her lærte jeg at smide min præstationsbrynje og mærke værdien af pauser. Forløbet blev banebrydende i forhold til, hvordan jeg behandler mig selv!

AF CHARLOTTE HEJE HAASE  
FOTO: CLAUD BOESEN OG PRIVAT





Visualiseringer er en effektiv måde at åbne sit hjerte på.



Lykke Rix er ikke bange for at skubbe mentalt til deltagerne.

Alle mennesker ville vokse af at blive set. Men det er vores eget personlige ansvar at blive tydelige. Det handler om at holde op med at tro, at vi skal regne ud, hvad andre vil have os til eller tænker om os. Vi skal vende tilbage til vores eget hjerte.

*Lykke Rix, Coach*

**V**i sidder otte kvinder i en rundkreds i et lyst lokale i en gammel bygning med knirkende trægulv og træbjælker i loftet. I hjørnet ligger koster, urtete og kaffe. De næste fire måneder har vi dedikeret os til at 'lytte til vores hjertes hvisken'.

Jeg skæver mod en smuk kvinde i jakkesæt, der har håret klippet kort – på den helt rigtige måde. Og en anden, der tjekker sin iPhone og ryster på hovedet. Hvad laver jeg egentlig her, og hvad har vi overhovedet til fælles? I min højre støvle gemmer sig en grå sok og i min venstre en blå, da jeg ikke kunne finde et matchende par i morges, så jeg er lettet over, at vi gerne må beholde skoene på.

Egentlig mener jeg, at jeg har ret meget styr på, hvad mit hjerte vil. Jeg elsker mit

job og er ved at færdiggøre en bog om at blive mor. Som redaktionschef på Psykologi er jeg velbevandret ud i diverse metoder til at få et bedre liv. Men alligevel er jeg her. Fordi noget ikke helt er, som det skal være. Jeg ved bare ikke hvad.

– Mon jeg godt må tage to citater? Eller måske fire? Jeg kan ikke begrænse mig, fniser en kvinde, der omhyggeligt har valgt nogle laminerede citater fra en bunke.

Den anspændte stemning løsnes. Vi skal hver vælge et citat, der taler til os. Jeg vælger Emersons 'Be honest. Be kind. Be silly'. Sådan vil jeg gerne leve mit liv. Med ærlighed, venlighed og plads til at lege og at have det sjovt.

Facilitator og coach Lykke Rix er en karismatisk kvinde midt i trediverne. Hun lever alene med to børn. Efter at have fulgt >>

## KENDE-TEGN VED HOVED-MENNESKER

Du tror, du kan tænke dig til glæde.

Du tror, du skal 'regne den ud' og kende alle skridt, før du kan handle.

Du lammes af frygten for, hvad andre vil tænke om dig.

Du har en stærk, kritisk indre dialog eller mange tanker om din fremtid og dine næste skridt.

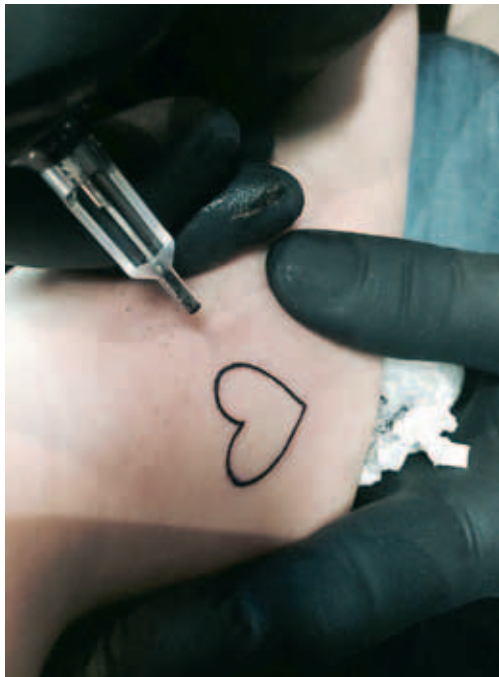
Du når mange og fine resultater udadtil, men kan ikke mærke glæden og fyldestgørelsen indeni.

Når du mærker efter, kan du få kontakt til en dyb længsel, som du ikke nødvendigvis ved, hvad er.

Du virker udadtil stærkt funderet og dygtig, men indeni er du ofte i tvivl, om du er god nok, og frygter, hvornår andre vil gennemskue dig.

Du har få værktøjer til at tackle svære følelser. Derfor kommer du til at lægge låg på ubehag eller prøver at tænke dig ud af følelserne.

*Kilde: Lykke Rix*



Michala får lavet denne hjertetatovering under Hjertebanken-forløbet for at minde sig selv om at lytte til sit hjerte og at turde handle på det. Samt at være tro overfor sig selv og at have mod til at være sårbar.



Hver måned er der Skype-møder. Vi slår ikke kameraerne til. Det er rart løbende at blive støttet og skubbet frem i sin udvikling. Her sidder Charlotte og lytter med.



Det er ikke kun kursisterne, der rykker under forløbet. Lykke Rix udsender et nyhedsbrev om, at hun nu vil dedikere sig til at skrive på den bog, der har kaldt på hende længe.

hendes nyhedsbrev og blog ved jeg, at hun blev alene, da hun var gravid med deres yngste barn. Jeg ved, at livet har blottet tænder, at hun er en garvet og respekteret coach, der er hovedunderviser hos Sofia Manning.

– Hold nu op, hvor har jeg glædet mig til at møde jer! udbryder Lykke, da klokken har slået Hjertebanken i gang. Hun kigger os alle i øjnene og stopper ved en af deltagerne.

– Dejligt du er her – selvom du ringede og var ved at opgive på vejen herhen, smiler hun. Hende som jeg synes virkede allermest selvsikker ved første øjekast indrømmer:

– Ja, jeg synes altså, det er vildt grænseoverskridende at skulle sidde i en gruppe og åbne op. At der ligesom er publikum på, forklarer hun. Vi andre tilkendegiver, at vi har det på samme måde.

Lykke nikker.

– Det er grænseoverskridende, men jeg lover, at det vil rykke mere end et individuelt forløb. Det kræver en villighed. At I tør være sårbare. At I tør lade andre se jer og holde jer. Så skal I bare se, hvad der sker.

## PUNKTUM

### – TIL DIN INDRE SABOTØR!

Lykke Rix begynder hvert møde med en runde. Hun spørger os én for én, hvordan

vi har det, og hvad vi har brug for hjælp til. Under en traditionel coachsession skal man selv finde svarene, men her skærer hun af og til igennem og kommer med en indsigt, en tanke eller erfaring.

En taler fx meget længe. Hold da op, hvor har hun mange ord. Jeg undrer mig over, at jeg faktisk ikke rigtig forstår, hvad hun siger, da Lykke midt i talestrømmen udbryder: »PUNKTUM!«

Der bliver helt stille i lokalet. Det kan man da ikke bare sådan sige!

– Har du lagt mærke til, at hver gang du har sagt noget, som virkelig betyder noget for dig, så begynder du at bortforklare det og analysere hvorfor, du ikke burde gå den vej eller tænke sådan? spørger Lykke Rix kærligt og tilføjer, at det er noget, hun kender fra sig selv. Personen nikker med tårer i øjnene.

– Jeg lader dig lige tænke lidt over det, og så vender vi tilbage senere, siger Lykke.

Næste gang kvinden taler, er hun knivskarp i sit ordvalg og siger selv »Punktum«, da hun kan mærke, at hun skal til at bortforklare det, hun lige har sagt og gå ud ad en tangent. Gruppen griner omsorgsfuldt.

Det er så genkendeligt. Det går op for mig, at jeg undskylder og bortforklarer, når jeg siger noget, der betyder meget for mig. Når der er noget vigtigt på spil. Måske jeg

skulle lære at sige punktum inde i hovedet, før jeg glatter så meget ud, at mit budskab står uskarpt.

## PAUSENS MAGI

Som introvert har jeg formået at undgå Lykke Rix' skarpe blik, indtil jeg er den eneste, der mangler. Jeg har sommerfugle i maven, da hun spørger, hvad jeg har brug for? Hun må have nogle fif til, hvordan jeg får mere fra hånden:

– Om aftenen efter arbejde, så er jeg sammen med min datter, men når jeg så har puttet hende og sætter mig foran computeren kl. 21, så sker der ikke noget! Og jeg skal altså snart være færdig med min bog! Jeg må tage mig sammen!

Lykke Rix smiler på en næsten diabolisk måde.

– Hvad ville du sige, hvis jeg bad dig om ikke at lave noget hverdagsaftener efter en lang arbejdsdag?

Alt i mig skriger, at hun må være bindegang. Og at jeg egentlig nok også spilder tiden ved at komme her. Burde sidde derhjemme og skrive. Jeg nikker bare og siger: »Det skal jeg nok!« Hun lader jo til at ramme plet med alle de andre i gruppen, så det er forståeligt med en enkelt svipser. Jeg beslutter mig alligevel for at prøve. Hvor galt kan det gå? Er gået i stå uanset.





Charlotte har to forskellige sokker på under sit første møde med gruppen og er glad for, at hun må beholde skoene på. Senere forstår hun, at alle har forskelligt farvede sokker på under deres fine præstationsbrynjær.

Jeg føler, det er som at give mit forfatterskab fingeren, da jeg næste aften lader være med at tænde computeren, men tager et karbad. Vi har boet her i to år, men jeg har ikke 'haft tid' til det. »Er du o.k., skat?« spørger min kæreste næsten bekymret.

Jep, jeg er mere end o.k. Pludselig er der overskud til at kigge ham i øjnene. Men jeg kan også mærke, hvor træt jeg egentlig er. Jeg går tidligt i seng resten af ugen, og da jeg når til lørdag og har mulighed for at skrive tre timer uafbrudt, så bliver det de bedste sider, jeg har skrevet længe. Det er let, det er sjovt, og der er overblik. Jeg er også mere nærværende overfor min familie, når jeg er hjemme, fordi jeg ikke konstant føler mig splittet og tynget ned af, hvad jeg 'burde' gøre. Lykke Rix er ikke overrasket over min erfaring, da vi alle mødes over Skype to uger senere.

– Du har stået foran en låst dør og er blevet ved med at banke på den. Det er jo idioti! Da du satte tempoet ned, skruede du op for bevidstheden. Vi kan ikke se os selv udefra, når vi drøner rundt, men det kan vi, når vi går ned i tempo og mærker os selv. Da du efter en lang dag satte dig foran computeren, var du drænet – der var ikke mere at give af. Så selv hvis du fik forceret to sider ud af fingrene og ned, ville

det højst sandsynligt ikke være dit bedste arbejde. Du ville kigge på det næste dag, og din indre kritiker ville have en fest, for der var rigtig meget at tage fat i.

Hun har jo ret.

– Vi er så trænedede i at kæmpe. Vi bliver trænet i at præstere, forcere og lægge låg på og klemme ballerne sammen. Du er bange for at sætte tempoet ned, for så kommer alt det ubehag og alle de signaler op, som du har løbet stærkt for ikke at mærke. Men prøv at give dig selv pausen. Vær med ubehaget. Det, der sker ude på den anden side, kan være magi. Eller i hvert fald flow, forklarer hun.

#### DÆMONERNE VÆKKES

En i gruppen bliver udfordret til at kontakte den virksomhed, hun drømmer om at arbejde for. I stedet for at juble, da hun får hul igennem, bliver hun bange for, at hun ikke har noget at tilbyde.

En anden er træt af sit job og tager mod til sig til at sige op. Næste gang hun kommer, er hun blevet fyret grundet omstruktureringer, hvilket betyder, at hun har løn de næste mange måneder. Hun stråler. Faktisk strømmer det ind med jobtilbud, og det er svært for hende at holde fast i den nye kurs, hun gerne vil tage. For burde hun ikke bare sige ja til det første og det bedste? »



## 4 TRIN TIL MERE HJERTE OG MINDRE HOVED

### Hjertestart

For at få et andet resultat må du gøre noget andet. For at starte din hjerteprocess er det vigtigste, og for mange det sværeste at sætte tempoet ned.

### Hjertehvisken

Når du har fået kontakt til både ubehaget og glæden, bliver det med træning langsomt lettere at høre hjertet. Du vil sikkert også høre dine indre stemmer, måske taler din indre kritiker meget højt og længe. Du kan prøve at åbne dit hjerte og lytte til, hvad de stemmer i virkeligheden har brug for. Ofte ønsker de tryghed og/eller kærlighed.

### Hjertebanken

Du er nu klar til at sætte dig selv på spil. Vise hvem du er med den sårbarhed, som det kræver. Du skal sige det højt til et eller flere mennesker, som kunne have glæde af dit bidrag. Et lille frit fald ad gangen, så du kan mærke hjertet banke.

### Hånden under hjertet

Nu har du sat en vigtig proces i gang. Når du falder i (for det sker), skal du træffe et andet valg, end du plejer. Ofte vender vi os selv ryggen, når vi har mest brug for støtten. I stedet skal du holde op med at forlade dig selv, men træffe kærlige valg for dig selv.

Kilde: Lykke Rix



Gennem meditationer kommer deltagerne tættere på deres indre længsler.

Du er bange for at sætte tempoet ned, for så kommer alt det ubehag og alle de signaler op, som du har løbet stærkt for ikke at mærke. Men prøv at give dig selv pausen. Vær med ubehaget. Det, der sker ude på den anden side, kan være magi.

*Lykke Rix, coach*

– Skal det virkelig gøre så ondt at lytte til sit hjerte? spørger jeg forsigtigt.

Hjertebanken lyder så hyggeligt, omfavnende og lyserødt, men det er også råt, hårdt og smertefuldt. Vi oplever alle, at humørpendulet svinger gevaldigt. Den ene dag har vi styr på det hele, og næste dag er vi nede i en bakkedal. Lykke Rix mener, at det er et godt tegn, at vi vækker dæmonerne og de indre kritikere, som har slumret sødt, da vi slog os til tåls med at være mellemtilfredse og gjorde, som vi plejede. Hun råder os til at læne os ind i ubehaget. For det er et signal om, at vi gør noget andet, end vi plejer.

– Dragen vågner kun, når du er på vej ud af komfortzonen. Når du begynder at lytte til en anden del af dig selv.

Jo tak! Jeg præsterer normalt i et tempo, hvor jeg ikke har haft tid til at mærke efter, hvordan jeg virkelig har det. En aften græder jeg bare. Det er en sorg at opdage, det er meget lettere at præstere og stræbe efter at være en god mor, bonusmor og kæreste end at passe på mig selv. For hvordan kan jeg give noget til andre, når jeg ikke kan gøre det for mig selv? Og hvad er det så ubevidst, at jeg lærer ungerne?

– Når det buldrer og brager, og du er nede i en bakkedal og tvivler, så kan du være ret sikker på, at du gør noget rigtigt, forklarer Lykke Rix os, da flere rammer samme mur.

– Essensen er, hvordan I behandler jer selv, når I er nede i bakkedalen. Det er dér, slaget skal stå. Lytter du endnu en gang til

dæmonerne, retter ind og dukker hovedet og bliver mindre, eller siger du »tak for input, jeg ved, I passer på mig, men hvis jeg vil have et andet resultat, må jeg gøre noget andet. Så nu vælger jeg kærligheden til mig selv.« Mød dig selv med selvomsorg og med kærlighed. Om og om igen. Den omsorg for dig selv er afgørende for, om du flytter dig på et tidspunkt.

### BLIV TYDELIG OG SELVKÆRLIG

Da Hjertebanken er ved at runde af efter fire intense måneder, står det klart, at vi alle bakser med usikkerheder og indre kritiske stemmer. Og det er både rørende og komisk, når tæppet bliver løftet gang på gang. Der er ikke én, hvis tanke- og handlemønstre, jeg ikke har kunnet spejle mig i. Vi har alle forskelligt farvede sokker på indenunder de fine præstationsbrynjer. Det er faktisk ret smukt, og farverigt.

– Når vi handler på det, vi længes efter, så kommer vi i dyb kontakt med os selv, forklarer Lykke Rix.

– Alle mennesker ville vokse af at blive set. Men det er vores eget personlige ansvar at blive tydelige. Det handler om at holde op med at tro, at vi skal regne ud, hvad andre vil have os til eller tænker om os. Vi skal vende tilbage til vores eget hjerte. Alt bliver sjovere og bedre uden forstillelse. Vi tror, at hvis vi stikker hovedet op over mængden, så får vi tæsk. Derfor forbliver vi utydelige. Både overfor os selv og i vores relationer. Det er selvsabotage og bestemt ikke et kærligt valg overfor os selv.

Selv har jeg udover at passe bedre på mig selv lært at bede om hjælp. En bekendt er ved at læse mit manuskript, som hun har tilbudt længe. Jeg har været for bange for at vise det, før det var 'perfekt'. Nu lader jeg hende hjælpe mig med at se det, jeg ikke kan se klart længere: Det skrevnes styrker og svagheder.

På min notesbogs første side skrev jeg Emersons citat 'Be honest, be kind, be silly' ned. Det var sådan, at jeg gerne ville leve mit liv, men det er først nu, at jeg formår det. Ved at være ærlig overfor mine omgivelser og venlig overfor mig selv har jeg fået både overskuddet og modet til at være mindre selvhøjtidelig. Den indre kritiker og de negative tankemønstre er der stadig, men styrer mig ikke længere. Jeg har også lært ikke at løbe uden forsyninger og pauser efter et endemål, men at nyde processen, og at mit liv er en lang række af nu'er. Det gør hverdagen langt sjovere. ■

## Hjertebanken

Forløbet varer i fire måneder. Hver måned er der et live møde på 6 timer, og en Skype-samtale. Derudover går Lykke ned i et specifikt tema skriftligt og sender en meditation og spørgsmål til refleksion hver måned. Du får også en individuel coaching.

Sted: København og muligvis Aarhus. Mere info på [lykkerix.dk](http://lykkerix.dk)



# HVAD GAV HJERTEBANKEN DIG?



**JANE PEDERSEN**  
Kemiingeniør  
MSC-direktør,  
49 år

»**JEG BEGYNDTE** til Hjertebanken, fordi jeg ville noget mere end det, jeg har gjort i 25 år og har stor erfaring med. Jeg er meget handlingsorienteret, så jeg kan nemt gøre det, jeg plejer, og modtage ros og anerkendelse for det. Mit kald har været klart i mindst ti år, men jeg har ikke kunnet lytte til det. Lykke Rix' introduktion til heltrejsen har hjulpet mig til at se processen udefra. Det handler ikke om at fjerne sig fra ubehaget, men at det er en del af rejsen. Når noget før blev for personligt og dermed for ubehageligt, hoppede jeg tilbage i det gamle velkendte spor. Nu prøver jeg at læne mig ind i ubehaget og at have tillid. Det kræver så utrolig meget mod, og det er jeg overrasket over. At være en del af en stærk gruppe, der støtter hinanden, gør ufattelig meget. De andre får sat ord på nogle følelser eller handlingsmønstre, som jeg ikke selv er bevidst om, men som har kunnet føles. Så det står klart og tydeligt. En aha-oplevelse for mig er, hvor meget stærkere min hjerne er end mit hjerte. Men jeg har selvfølgelig også trænet hjernen i rigtig mange år og ikke trænet hjertet. Hjernen kan løbe om hjørner med mig, hvorimod hjertet hvisker blidt og kærligt. Hjertet skal vise vejen. Før i tiden har jeg kunnet høre mit hjerte, men har ikke lyttet til det. Nu kan jeg have samtaler med det og kende forskel på, når det er hjernen og hjertet, der taler. Der er ingen tvivl om, at hjertet vil mig det bedste, hvor hjernen vil opfylde samfundets, familiens og vennernes normer.«



**MAJA JENSEN**  
Farmakonom/  
LEAN-konsulent,  
40 år

»**LYKKE RIX STILLEDE** spørgsmålet: Forsøger du stadig at regne den ud? i et nyhedsbrev, som fik mig til at tilmelde mig. For det gjorde jeg jo. Hvis jeg ikke befandt mig i fremtiden, så var jeg i fortiden. Det var sjældent, jeg bare var til stede og kunne nyde det, der skete i nuet. Jeg var meget sjældent rigtig glad og kunne i øvrigt ikke engang sætte ord på, hvad der gjorde mig glad længere. At være med i Hjertebanken gav mig troen på, at min egen sindstemning og min måde at agere på i hverdagen rent faktisk betød hele forskellen. Jeg blev udfordret på det at være tilfreds med mit liv, som det var skruet sammen. Jeg behøvede ikke at præstere en masse hele tiden – hverken på arbejdet eller på hjemmefronten. Lykke sagde, at flertallet er tilfredse med deres tilværelse, når det kom til stykket, måske det også gjaldt for mig? Øvelsen bestod i at være til stede og notere i hvilke situationer jeg var tilfreds. Og jeg er faktisk gladere i dag og meget bedre til at være i nuet og nyde de gode stunder. Der er ting, jeg gerne vil arbejde med i fremtiden, men nu er det mere af lyst end af nød. En helt anden følelse og knap så meget stress. En anden ting er, at jeg med det samme mærker, når hovedet tager over og er i stand til at agere på det, inden det tager overhånd. Jeg vil anbefale Hjertebanken til alle dem, som hele tiden tror, at græsset er grønnere på den anden side. At hvis de bare får nyt job/kurser/mand/kone/hus/bil osv., så er alt godt. Det er bare ikke de ting, der flytter noget.«



**MICHALA KJÆR-HOLM**  
Cand.merc.jur.,  
32 år

»**HJERTEBANKEN HAR GIVET** mig mod til at turde ændre kurs. Jeg har helt klart været meget hovedstyret – om hvad der var fornuftigt og korrekt – og ikke mærket så meget efter, hvad jeg inderst inde længtes efter. Det har været sårbart for mig at indrømme overfor mig selv, at jeg skulle noget andet end det, jeg hele tiden har stræbt efter. Jeg var skeptisk over, at det var en gruppe. Men jeg fundet ud af, hvor meget genklang der er i de andres historier. Og hvor meget det hjælper, når man kigger på andre kvinder, der virker så stærke, seje og så alligevel høre, hvad de går og kæmper med. Det gav mig mod til selv at åbne op. Hvis jeg ikke havde taget forløbet, så havde jeg stadig været frustreret over, at der var et eller andet, der var forkert. Men jeg havde ikke vidst, hvordan jeg skulle bryde det mønster, jeg konstant har gentaget uden succes. Min opgave var at følge min lyst, og det har hjulpet mig til at komme i kontakt med, hvilken vej jeg skal gå. Det er skræmmende, at man kan sætte sig et mål og nå det og have succes med det uden rigtig at være tro mod sig selv. Det tærer på energi og kræfter. Den største erkendelse har været at være mere åben overfor mine karrieremuligheder og prøve mig selv af i forskellige konstellationer. Lykke Rix har virkelig forstået mig – og samtidig har hun forstået de andre i gruppen. Hun får en skubbet ud over kanten. Og det havde jeg brug for. Det er befriende! Hjertebanken har vækket noget indeni mig.«