

SPØRGSMÅL

Jeg er nået midtvejs i mit liv nu, har mand, børn og job, men sidder tilbage med følelsen: Var det det? Hvordan kan jeg få begejstringen til mit liv tilbage?

Foto SHUTTERSTOCK



Skriv til [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål.





CHARLOTTE BANG

*Kommunikations- og udviklingscoach
og mindfulnessinstruktør,
charlottebang.dk*

DET YDRE ER BLOT EN BONUS

Du er kun midtvejs i livet, så det var helt klart ikke det. Der er cirka halvdelen af dit liv tilbage, hvor du skal gøre det, der virkelig er dig, og det du inderst inde brænder for. Du skal mærke efter, hvem er du inderst inde. Hvad vil du? Hvad får din sjæl til at synge af begejstring? Mand, børn og job er ydre ting, som jo kan være fantastiske, men intet ydre kan erstatte at være tro mod den, du virkelig er indeni. Så det at have mand, børn og job er aldrig det hele i livet. Der er en grund til, at du er en human being og ikke en human having. Så du skal identificere dig med, hvem du virkelig er, når man piller det ydre af, og ikke om du har mand, børn og job. Det er bare noget, du har fra din beingness, altså hvor du fokuserer på, hvad du har opnået, i stedet for hvem du er. Det er helt almindeligt at lede efter euforien i det uden for os selv, men den er altid i det indre. Det ydre er blot en bonus. Så du skal mærke efter indeni dig, altså tune ind på, hvem du er, uafhængig af, hvad du har. Det kan du gøre som en øvelse, f.eks. ved at spørge dig selv hver aften, når du går i seng, og når du vågner om morgenen: Hvem er jeg dybest set? Hvem ønsker jeg at være? Lad være med at forcere et svar, men stil blot spørgsmålene igen og igen og lyt til de svar, der kommer. Det er en livslang proces at blive sig selv. Når vi virkelig er os selv, oplever vi en eufori, en begejstring, som vi typisk ikke kan finde i det ydre. Men fra en indre følelse af glæde og begejstring over at være den, du er, kan du skabe den ydre verden, så den er i harmoni med den, du selv er. Det giver begejstring indefra og ud.