

Selverkendelse – Kend din kapacitet!

Case: En kvinde på 55 år, stadig på arbejdsmarkedet kommer til konsultation. Hun har de seneste par år haft utroligt ondt overalt i kroppen. Hun er blevet undersøgt for alt muligt, senest MR scannet og er fundet fuldstændig sund og rask.

Alligevel behandler lægen nu hendes smerter med: Lykkepiller, kemo-piller og gigtpiller. Grundet alle de mange bivirkninger, der er ved disse kraftige medikamenter, har hun det nu endnu værre. Hun ryster bl.a. nogen gange så meget, at hun har svært ved at gå. Da vi snakkede sammen første gang troede hun, at de piller lægen havde givet hende var smertestillende piller. Hun fik nærmest et chok, da jeg fortalte hende, hvilke piller det egentlig var. Hun blev nu klar over, at der skulle noget helt andet til.

Vi kiggede så på kost og drikkevarer samt stimulanser og fik startet på en sund regulering, som hun nemt kan indføre i sin hverdag.

Hun fik nogle gode vitaminer og kosttilskud som understøtter kroppens funktioner. Og så skulle hun kigge på sin kapacitet. Har den de senere år været overskredet?

Selverkendelse – Kend din kapacitet.

Disse er nøgleord i din personlige udvikling, og dit absolutte springbræt til, at få det meget bedre!

I Biopatien har vi et "fasesystem" vi bruger til vores behandling af klienter. Når din krop er i fuld regulation, du er fuldstændig sund, rask og stærk, så er du i Fase 1.

Fase 1 er tilstanden, hvor kroppen har overskud og konstant kan regulere for mindre forstyrrelser.

I Fase 2 skal der en forøgelse af tilpasninger til for, at bekæmpe tilstanden, et eller flere af vores organer kan komme på overarbejde og der kan opstå: hovedpine, træthed, spændinger, smerter, diarre, kvalme, forstoppelse o.l.

I Fase 3 er kroppen i en akut tilstand, ramt af en infektion, kroppen starter nu en meget effektiv selvrensingsproces, hvor symptomerne kan være: feber, diarre, opkastning, øget afsondring af sved og urin. Der opstår udpræget træthed og appetitten forsvinder.

I Fase 3 er det meget vigtigt, at vi forstår, at nu er tiden inde til at hjælpe kroppen. Den kræver: væske, faste, hvile for at komme sig.

Tiden er altså inde til at stoppe op og gøre "noget andet"!

For vi ønsker ikke, at komme i Fase 4, som er den kroniske sygdomstilstand, som vil ramme os, hvis vi ikke stopper og lytter til os selv.

Fasesystemet kan vi faktisk overføre direkte til vores psykiske tilstand.

Vi starter ud som fuldstændigt sunde og raske mennesker og så bliver der ellers fyldt på "harddisken", lige indtil der en dag ikke kan være mere på den eller den er blevet "fejlprogrammeret" og "programmet" ikke længere bare kører derud af uden fejlmeldinger.

Det er nu, at tilstande som stress, angst, spændinger, hovedpine, depressioner, hyppige infektioner o.s.v. opstår. Mange, ja, de fleste fortsætter dog deres færd, snupper nogle piller og undertrykker, at deres personlige kapacitet er overskredet. Denne situation får dog som regel ikke lov til at fortsætte "ustraffet", lige pludselig vælter læsset og vi bliver tvunget til, at gøre "noget andet".

Men kunne det ikke være rart, hvis vi ikke skulle nå derud, hvor læsset vælter? For kommer man nogensinde helt op på 100 % igen, når man har været helt nede og vende?

Hvad, hvis nu vi blev bedre til at undgå disse kroniske mentale tilstande, hvad vi allerede lærte at stoppe op og lytte i "Fase 2"?

Det er selverkendelse vi skal have fat i!

Hvor stopper din kapacitet?

Hvor meget pres kan du klare, før end at symptomerne melder sig?

Hvor mange infektioner og andre dårligheder kæmper du med?

Hvornår er dit humør ikke længere godt?

Føler du, at du har overskud tilovers i dit "system"?

Føler du, at du skal blive i det job du har, for det er sikrest, selvom det er noget helt andet, du har lyst til at lave?

Du er måske uddannet jurist, men vil meget hellere være kunstmaler, bliver du så ved med at være jurist?

Er du der, hvor du bedst kunne tænke dig at være?

Prøv at stoppe helt og aldeles op et øjeblik, tænk dig om, hvor ligger dit niveau, hvornår har du det godt i din krop og i din sjæl?

Du ved det jo godt, du ved alt, lad være med at undertrykke den helt utrolige "selvhjælpkraft" du er blevet udstyret med.

Det er en guddommelig gave, som vi burde bruge og være taknemmelige for, i stedet for konstant at prøve på at undertrykke.

Utallige læge og terapeut besøg kunne undgås, hvis vi bare lærer, at lytte til os selv.

Ja, men det er svært i en verden, hvor alt går stærkt, vi skal tjene mange penge og vise os som stærke individer, der kan og magter alt.

Vi kan komme på utallige kurser, hvor der "pep-talkes" på det groveste, fordi vi så tror, at det spark bagi kan få os endnu mere op i fart, vi kan blive endnu bedre chefer og medarbejdere, hvis vi bare udstråler, at vi kan og magter alt!

Men sådan er virkeligheden bare ikke, vi er alle forskellige og har forskellige grænser for, hvad vi magter her og nu i vores tilværelse. Vi er sjæle i konstant udvikling og er derfor nødt til at forstå, at vi ikke bare kan gøre som de andre gør.

Når du har lært din kapacitet at kende og handler efter den, vil du straks mærke, hvordan din situation klarer op og du begynder at få det meget bedre fysisk som psykisk. Du vil nu blive i stand til at mærke, hvornår dine grænser overskrides og kan nu sætte ind, så snart det er nødvendigt.

Du kan nu spare dig selv og dine omgivelser for megen sygdom, dårligt humør og beklagelser.

Start ikke med alverdens undskyldninger for ikke at hjælpe dig selv. Jo, du kan godt finde et andet arbejde, jo, du kan godt uddelegere jobs i hjemmet til andre familiemedlemmer, jo, du kan godt tage en tur på det kursus, som du godt kunne tænke dig, uden at din mand og børn lider nød. Undskyldninger er der nok af, men dit helbred er der kun et af!

Du kan nu begynde at leve DIT eget liv, gøre det DU har lyst til og ikke, hvad du tror de andre forventer af dig.

Du vil opleve, at når du bliver gladere, bliver dine omgivelser også gladere. Din kapacitet vil nu allerede være stigende, da din sjæl og krop straks viser sin taknemmelighed, ved at give dig mere kraft. Nyd den fornyede kraft på den måde, der er bedst for dig – ikke for de andre.

Det er nemlig her du igen skal lytte til dig selv. Være på forkant, stadig holde fast i dine nye værdier og ikke igen starte på turen ned af bakke. Det er ikke, hverken dit helbred eller pengene værd.

Det er dit nye liv, derimod, dit nye liv, hvor du er chefen, hvor du har tid til at nyde dig selv og det liv du har fået!

De fleste af os fejler intet, vi har bare bragt os selv i ubalance og én ting er helt sikkert, hverken kemo-piller, lykkepiller eller gigtpiller bringer balancen tilbage! Det er der kun en, der kan og det er dig selv!

