

HJERTETS VEJ

” EN INVITATION TIL  
KÆRLIG SELVACCEPT ”

# KURSUSFORLØB I KØBENHAVN

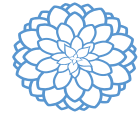
MED MARTIN TIDÉN

Hjertets vej er et kursus med fokus på at udforske og give næring til hjertets kvaliteter, så vi kan leve mere ærligt, medfølende og kærligt i relation til os selv og andre.

Målet med kurset er, i løbet af 9 aftenmøder og en retreat-dag, at inspirere, fordybe og give den enkelte praktiske redskaber til at leve et mere selvkærligt, selvaccepterende liv.

START EFTERÅR 2024

EN INVITATION TIL KÆRLIG SELVACCEPT



## Om Hjertets Vej

Fordi vi tidligt har lært, at vi ikke er gode nok som vi er og skal lave om på os selv for at blive accepteret og elsket, har vi udviklet en selvkritisk attitude. Vi har lært altid at fokusere på det, der ikke er godt nok, det der ikke er perfekt og kommer derved til at pace os selv for hele tiden at blive bedre, gode nok og passe ind. Denne dynamik er dybt indprentet i os og kan være svær at komme fri af. Også selvudvikling og terapi kan blive en del af projekt selvforbedring, i stedet for en proces, som leder til en dybere accept af os selv.

Kurset Hjertets Vej er en invitation til at sætte fokus på kærlig selvaccept og at udforske den selvmedfølelse og kærlighed, der opstår når vi møder os selv og vores udfordringer med kærlig selvaccept. Hvad sker der, hvis vi i stedet for at "komme videre", problemløse og kritisere os selv for endnu en gang ikke at gøre det godt nok, eller ikke være god nok, sætter aktivt fokus på en venlig og selvkærlig attitude til os selv? Når vi i stedet for at skulle forandre os selv, eller søge efter andres anerkendelse, kærligt begynder at acceptere os selv, præcis som vi er.

Kurset er praktisk fokuseret med afsæt i den enkeltes liv, og indeholder teori, øvelser, følelsesmæssig udforskning og meditationer for at frisætte hjertet fra de begrænsninger, vi har lært. Kurset foregår over 9 aftener á ca. 3 timer og en retreat-dag á 6 timer.

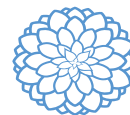
### Kurset og hvert møde indeholder:

- Øvelser i bevidst tilstedeværelse for at stabilisere vores nærvær.
- Sphurana Bodywork - Yoga og bevægelse for at åbne og grounde krop og sind.
- Inquiry (udforsken) ind i egen proces, og i relation til kursets temaer.
- Teori om dagens tema.
- Øvelser ift. temaerne og mulighed for at udforske egne muligheder og udfordringer.
- Heart Inquiry - en metode til indre udforskning.
- Opsamling personlig proces.
- Ev. hjemmeopgaver.

Kurset forstår mennesket ud fra et emotionsfokuseret perspektiv. Kurset er ikke gruppeterapi, men for at kunne udforske de forskellige temaer kræves villighed til at gå dybere i egne følelser og proces. Deltagerens livssituation, adfærd, og hvordan de relaterer til sig selv og andre vil også blive brugt som del af læringsprocessen.

### Praktisk:

Datoer: 21 aug., 11 sept., 2 okt., 23 okt., 13 nov., 11 dec., 11 jan. (hel dag), 5 feb., 5 marts, 2 april.  
Tid: 17.30 - 20.30 (undtagen 11 jan. - retreat, 10.00 - 16.00)  
Pris: 650 kr./ gang, i alt 6.500 kr.  
Sted: "Emotioner af liv", Århusgade 2, 2100 København Ø.  
Tilmelding: martin@emotionerafliv.dk



## Temaer Hjertets vej

### 1. Bevidst tilstedeværelse:

Bevidst tilstedeværelse giver et anker i den fysiske krop og hjælper os med at forholde os klart til tanker og følelser. Bevidst tilstedeværelse stabiliserer opmærksomheden i nuet og hjælper os med at undgå at blive fanget af og handle reaktivt på følelser og følelsetilstande.

**Kærlig selvaccept:** Vi bevæger os ofte gennem livet let stresset og med en intetsigende eller let negativ/kritisk/hård attitude mod os selv (og andre). Mange af os har en maske af alvor, som vi har lært beskytter os, men som også holder livet på afstand. Ved at bevidstgøre vores maske kan vi slippe den og ved at vise os selv kærlig selvaccept, kan vi forbinde os med den kærlige tilstedeværelse, der er en del af vores kerne.

### 2. Medfølelse og Selvmedfølelse:

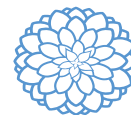
Medfølelse bygger på vores evne til empati og åbner vores hjerte op for andre, der har det svært. Vi forbinder os med dem og får samtidigt en dybere kontakt med os selv. Selvmedfølelse er, når vi med kærlig selvaccept møder det, der er svært indeni hos os selv, vores egen smerte, og giver os selv den omsorg, vi i virkeligheden har brug for.

### 3. Hvem er jeg?:

Mange af de udfordringer, mennesket har, kommer af en konflikt mellem den moderne måde vi lever livet på, og det vi evolutionært over lang tid er programmeret til. Vi styres af en hjerne, der for en stor del er udviklet til at klare de udfordringer, vi havde for ca. 300.000 år siden, udfordringer vi ikke længere har, men som vi stadig ubevidst responderer på.

**Følelsernes dynamik:** Vores følelser er kropslige responsprocesser, der kommunikerer vores behov og viser, hvordan vi skal navigere i livet. Når vi er uklare på, hvad vi føler opstår tvivl, forvirring, nedstemthed og andre mere eller mindre ubehagelige statiske tilstande i vores bevidsthed. Forståelse for følelsernes dynamik giver klarhed, perspektiv og praktiske værktøjer, når vi oplever, at vores følelser forstyrrer os.

**Emotionelle sår:** Vi har alle sår på sjælen, det vil sige tidlige oplevelser af, eller truslen om, separation. Disse emotionelle sår påvirker barnet dybt, og de fleste psykiske problemer, vi oplever senere i livet, har deres grundårsag i de emotionelle sår. For at opløse deres negative effekt på vores liv er der brug for, at vi giver omsorg til den indre smerte, såret er ophav til. En smerte, der kalder på vores opmærksomhed, men som når vi ikke tager os af den, leder til et liv i kamp og konflikt.



#### 4. Selvkritik:

Den selvkritik, vi har overfor os selv, kan sammenlignes med en algoritme i hjernen. Det er et adfærdsmønster, vi tidligt har lært for at undgå svære følelser. Selvkritikken, der hos barnet havde en beskyttende funktion, har den ulempe, at den forstærker negative sindstilstande hos den voksne. Den aktiverer vores sympatiske nervesystem og øger vores indre stress.

**Modstand:** Som en del af vores overlevelsessystem udvikler vi tidligt i livet et forsvar mod følelser, vi oplever truer relationen med vigtige andre. Herefter kommer vi til at mærke modstand mod at opleve og udtrykke disse følelser, hvilket skaber negative tilstande som uro, nedstemthed, forvirring og irritation. Når vi kender måden, vi ubevidst forsvarer os på, kan vi proaktivt opløse forsvaret og støtte en mere autentisk kontakt til os selv.

#### 5. Kærlighedens dynamik

Det findes mange forskellige typer af kærlighed og fælles for dem er, at de har den samme grundlæggende dynamik. Kærlighed forbinder os med andre og transcenderer vores personlighed, vi bliver en del af noget "større", og vi føler os hele.

De fleste vil gerne have mere kærlighed i deres liv, men oplevelsen af kærlighed kan samtidigt være skræmmende, når vi møder den. Dette fordi kærligheden har den effekt, at den åbner vores system, vi mister kontrollen og mærker gammel smerte af manglende kærlighed. Hvis vi vil have mere kærlighed i vores liv, så er vi nødt til at møde den smerte og smelte hjertets hårdhed. Når vi tager os af den proces, kan kærligheden udfoldes.

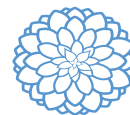
Vi vil se nærmere på kærlighedens dynamik, lære om vores egen relation til kærlighed, og hvordan vi kan invitere mere kærlighed ind i vores liv.

#### 6. Retreat (en hel dag)

En dag med fordybelse i os selv og i det, vi har lært frem til nu. Fokus vil være på udveksling og refleksioner sammen, stille øvelser, bevidst tilstedeværelse, og Heart Inquiry, for at lære mere om os selv og af hinanden.

#### 7. Relationer

Vi er vores relationer og måden, vi relaterer til andre på, afspejler hvordan vi relaterer til os selv. Ved at forstå vores relationelle mønster kan vi hjælpe os selv til dybere og mere givende relationer. Svære eller udfordrende relationer har også en tendens til at have en stærkt negativ indflydelse på vores velvære og ligevægt. Samtidigt er udfordrende relationer det sted, hvor vi kan lære allermost om os selv og en mulighed for at frigøre os fra vores historie.



Vi vil udforske måden, vi relaterer på, og hvordan vi takler udfordrende relationer. Vi ser på hvordan vi kan støtte os selv, så vi ikke bliver trukket ind i reaktive følelser og adfærd, når vi bliver udfordret i det relationelle. Blandt andet ved at give omsorg til os selv og med kærlig venlighed tage hånd om det, der rammes i os.

### **8. At møde svære følelser, skam og skyld**

Vi kender alle oplevelsen af at være styret af en altoverskyggende sindstilstand, f.eks. af ensomhed, vrede, skyld eller skam. Når vi oplever disse sindstilstande, bliver budskabet i dem vores virkelighed. Vi sidder fast i den og ser ingen udvej. Det kan være stærke følelser af f.eks. vrede eller sorg, eller en kraftfuld aktivering af skam, der gør, at vi oplever det umuligt at forholde os klart til omverden, fordi hele vores fokus kommer til at være på en nedgørelse af os selv.

Vi vil se nærmere på hvad der sker med os i mødet med disse svære følelser, og hvordan vi kan finde vej ved at acceptere dem.

### **9. At omfavne livet**

For at skabe et fundament for et mere selvkærligt liv har vi brug for at give os selv den næring vi har brug for. Vi har brug for at skabe sunde vaner, hvor sjælen kan få plads og inspiration. Det kan f.eks. være at søge ud i naturen, at læse noget, der inspirerer eller rammer os dybt, at bevæge kroppen eller være sammen med andre. Ved at give plads til det der bygger os op, mindskes vores tiltrækning til det der ikke er sundt for os; overspisning, stressfyldt arbejde, spilafhængighed, so-me etc.

**Taknemlighed:** Når vi viser taknemmelighed giver vi det til os selv, som vi giver til andre. Mange af os er dog ikke vant til at vise taknemlighed og holder det tilbage. Måske fordi vi har den overbevisning, at det gør os sårbare. Men når vi holder det for os selv, så går vi glip af en af livets største gaver: den naturlige udveksling af kærlighed, der er taknemlighedens væsen.

### **10. Afrunding af forløb**

Vi ser tilbage på det forløb, der har været og giver plads til den afrunding, hver og en har brug for. Hvad tager jeg med fra kurset, hvad er vigtigt for mig at huske, og hvordan kan jeg kærligt støtte mig selv fremover.