

Forord

Mandag den 26. april 1999 blev jeg hentet på min arbejdsplads af min souschef. Jeg blev bedt om at komme ind på kontoret og sætte mig ned. Jeg fik følgende besked: *"Kurt er faldet ned med sin paraglider ude ved Bulbjerg."* Tankerne fór gennem hovedet på mig... Jeg fik chokeret spurgt min souschef: *"Hvad er der sket?"* Han svarede: *"Kurt er faldet ned og ligger lige nu og venter på ambulancen. Mere ved jeg desværre ikke."*

Jeg vidste jo godt, at Kurt (som var min kæreste på daværende tidspunkt) var taget ud for at flyve på skrænten ved Bulbjerg om morgenen. Jeg havde for et par timer siden kysset ham farvel og ønsket ham en dejlig dag. Vi havde været ude præcis samme sted om søndagen. Jeg havde stadig en dejlig fornemmelse i kroppen, efter Kurt havde fløjet mig en tur i tandemskærmen. Vi fejrede, at han var blevet paraglider instruktør.

Min hånd fandt automatisk telefonen frem fra lommen og jeg ringede op. Kurt tog telefonen. *"Hej,"* sagde jeg, *"hvad sker der?"* *"Hej, skat!"*, svarede Kurt i den anden ende. Der kom et suk fra mig, jeg var lettet over at høre hans stemme. Han fortsatte: *"Jeg ligger herude ved skrænten i Bulbjerg og er faldet ned. Vinden tog til (pause) og den slog ned i min skærm, lige da jeg havde gjort klar til landing."*

Tina, jeg har brækket ryggen!" *"Brækketryggen...?"*, svarede jeg chokeret... Tankerne kørte på højtryk i mit hoved. *"Hvordan ved du, at ryggen*

er brækket?" spurgte jeg forvirret? *"Det gav et knæk, da jeg landede, og jeg kan ikke bevæge mine ben!"* Kurt fortsatte: *"Jeg kan høre ambulancen komme og jeg kan høre, at den forsvinder igen – de kan ikke finde mig..."*

Jeg var allerede oppe af stolen og på vej ud ad

døren. *"Jeg kommer – jeg ved, hvor det er."* På vej ud ad døren vendte jeg mig om. Souschefen havde fulgt mine bevægelser og spurgte: *"Er du okay?"* Jeg nikkede bare. Mens jeg forsvandt ud ad døren, hørte jeg ham sige: *"Jeg skal nok tage over på dine arbejdsopgaver."* Derefter løb jeg ud på parkeringspladsen, fandt min bil og kørte af sted mod Bulbjerg.

Tankerne fløj rundt i hovedet på mig. Samtidig med at der kørte en film for mit indre. Jeg genoplevede atter, hvor sjovt vi havde haft det dagen før, hvor vi fløj, grinede og hyggede os sammen. Vi havde været mange mennesker samlet derude. Solen skinnede, og der var god stemning. Kurt havde været så glad og stolt af, at han nu var blevet instruktør. Mens tankerne og filmen kørte i mit indre, var der en stemme, der hele tiden skyndte på mig.

Jeg skulle skynde mig at nå ud og finde Kurt. Tænk, at ambulancen ikke kunne finde ham.

Jeg mærkede pludselig vreden og frustrationen. Var det ikke deres opgave at finde mennesker, der var kommet til skade? Nu måtte de da tage sig sammen.

Jeg tog mig selv i at køre alt for stærkt. Mit hjerte hamrede, jeg kunne næsten høre det slå. Jeg beroligede mig selv, mens jeg kørte... Og forsøgte at ringe Kurt op. Pokkers, der var hele tiden optaget... Langt om længe tog han telefonen og sagde: *"Jeg har snakket med alarmcentralen og prøvet at guide dem hen til mig via lyden."* Han havde nået at ringe til sin mor. Hun vidste også besked. Jeg var målløs, jeg forstod slet ikke, at han var så 'fattet'..

Endelig nåede jeg frem og så, at ambulancen også havde fundet vej. Det første, jeg registrerede var, at ambulancefolkene var i fuld gang med at stabilisere Kurt på den bære, de havde flyttet ham over på. Der sad ambulancefolk rundt om ham.

Jeg blev fuldstændig chokeret over det syn, der mødte mig. Kurts underkrop og ben lignede en slap førstehjælpsdukke! Jeg kom til at tænke på en af de dukker, jeg havde som barn – en slaskedukke... Det så meget uhyggeligt ud, som han lå der. Da jeg nåede over til dem, mødte Kurts og mit blik hinanden. Jeg blev ked af det, og vendte mig væk et øjeblik. Jeg holdt mine følelser tilbage og tænkte: *"Jeg, Tina, må være stærk nu!"* Jeg ønskede bare at stoppe tiden for at finde ud af, hvad der var sket. Jeg satte mig på hug og tog Kurts hånd.

Kurt kiggede meget intenst på mig og sagde: *"Det skal nok gå."* Nu løb en tåre ned ad min kind, som jeg i en hurtig bevægelse tørrede væk, samtidig med at det skreg i mit indre: *"DET SKAL NOK GÅ!"* Kurt fortalte: *"Jeg skal lige en tur på sygehuset."* Jeg skyndte mig at sige: *"Jeg tager med"*, som om jeg var bange for, at nogen ville holde mig tilbage. Ambulancefolkene var klar til at bære Kurt ind i ambulancen. Jeg fattede mig kom på benene og henvendte mig til chaufføren for at høre, hvad planen var.

På køreturen i min bil til Aalborg Sygehus var mit eneste fokus at holde mig så tæt på ambulancen som muligt.

De næste timer, på skadestuens akutmodtagelse i Aalborg, følte som dage. Ventetid, undersøgelser, scanninger, besøg af læger og sygeplejersker. Nye undersøgelser som til sidst viste, at Kurt, ganske som han havde forudsagt, havde brækket ryggen. Senere på dagen blev han overført til Aarhus Sygehus, hvor de bedste specialister i rygskader er. Denne gang gik turen mere roligt, fordi jeg sad på forsædet ved siden af ambulancechaufføren.

De næste fem uger tilbragte jeg det meste af tiden på intensivafdeling i Aarhus. Som om det ikke var slemt nok, forværrede operationen og de efterfølgende

komplikationer Kurts situation: Brændende smerter og lammelsen som vandrede længere og længere op, fordi der var opstået en betændelses tilstand i rygmarven efter operationen. Lægerne kom på et tidspunkt og forberedte os på, at hvis lammelsen vandrede højere op, ville næste stadie påvirke lungefunktionen. Det betød, at Kurt skulle kobles til en respirator, så vi ikke længere kunne kommunikere med hinanden.

I timerne efter havde Kurt og jeg nogle af de sværeste samtaler, hvor Kurt gav udtryk for, hvad han ønskede, hvis han ikke selv kunne udtrykke sig. Det blev heldigvis aldrig aktuelt med respiratoren. Lammelsen stoppede ved brystkassen.

Tomhed, tårer, chok, frustration, afmagt, vrede, skyldfølelse, håbløshed, nærhed, omsorg, håb, kærlighed og kontrol er bare nogle af de følelser, som vi begge svingede imellem i den efterfølgende tid.

Jeg vågnede op

Én ting står i dag meget tydeligt for mig, og det er min egen bevidsthed, jeg oplevede dengang, at jeg gradvist vågnede op fra øjeblik til øjeblik og måtte se livets barske realiteter i øjnene. Det her var min virkelighed lige nu...

Vi havde, i vores fireårige parhold, haft helt almindelige udfordringer. På ulykkestidspunktet vidste vi heller ikke med sikkerhed, om vi ville blive gamle sammen. Men ulykken gjorde noget helt særligt ved mig. Det var som om, alting stod stille! Selv om livet fortsatte derude, virkede alt helt anderledes inde i mig.

Verden omkring mig havde ikke forandret sig. Alting fortsatte, som om intet var hændt. Men jeg havde forandret mig, jeg mærkede det tydeligt. I samme splitsekund grundvolden forsvandt under mine og vores

fødder, blev jeg aldrig den samme igen. Jeg vidste, noget var ændret for altid. Om jeg var helt bevidst om det dengang, ved jeg faktisk ikke.

Livet før ulykken

Det var som om mit liv, før ulykken, var foregået på et ubevidst plan. Som om jeg havde bevæget mig rundt i en sovende tilstand. Jeg havde gået lidt i øst og lidt i vest, men havde ikke fornemmelsen af, at jeg kendte retningen. Det var som om, det var tilfældighederne, der havde formet mit liv. Det, der stod tydeligst for mig gennem årene, var, at jeg ønskede mig noget andet end det, jeg så omkring mig. Jeg vidste bare ikke, hvad det var. Derfor fortsatte jeg med at søge i den ydre fysiske verden. Svarene måtte

jo findes derude et sted. Jeg havde aldrig rigtig følt mig hjemme nogen steder. Det var som om, jeg altid var på vej, men pludselig, med ét vågnede jeg – en indre kraft blev vækket i mig.

Under ulykken

I en periode vendte Kurt sig væk fra omverdenen og mig. Han lå med hovedet ind mod væggen. En dag sagde han til mig, at han syntes, vi skulle stoppe vores forhold, at jeg skulle finde mig en anden mand. Jeg havde fortjent meget mere end det, han kunne tilbyde mig. Jeg blev både chokeret og ked af det. Jeg svarede, at det kunne han da ikke bare bestemme, det var vi da to om. Jeg sagde også, at når han var klar til at se mig i øjnene igen, kunne vi tage en snak om det. Men vi skulle i hvert fald ikke stoppe vores forhold sådan her. Selv om vi tidligere var gået fra hinanden i kortere perioder, så fandt vi altid sammen igen.

Kurt endte med at blive lammet fra brystkassen og nedefter og kom derfor til at sidde i kørestol. Vi er i dag gift og har et fantastisk ægteskab på fjortene år, hvor vi lever drømmen sammen. Vi har både hver for sig, og

sammen, fundet vejen. Gennem sårbarheden, fandt vi styrken. Selv om jeg ikke anede, hvad jeg gik ind til dengang, vidste jeg, at jeg ville åbne hjertet og tage én dag ad gangen. Så måtte tiden vise, hvor det ville føre os hen. Og det er vi begge to dybt taknemmelige for den dag i dag.

Selv om jeg ikke havde nogen anelse om, hvad det ville sige at leve med en partner, der sidder i kørestol, så vidste jeg, det ikke var hans ben, jeg elskede. Vi har nu mere end nogensinde fundet hinanden. På en helt unik måde komplementerer og støtter vi hinanden i at nå vores egne og fælles ønsker, mål og drømme. Vi har skabt os en hverdag, hvor vi vokser som enkeltpersoner og sammen i vores forhold. Kurt er noget ganske særligt. Han kæmpede en brav kamp for at komme tilbage til livet. Det er, om noget, beundringsværdigt, inspirerende og stærkt.

Lad den værste dag blive den bedste dag i dit liv

Jeg ved ikke, om der er nogen (inklusiv mig selv), der kan forestille sig, hvordan det må være at blive lænket til en kørestol, lammet fra brystkassen og nedefter, og få dommen, at her skal du sidde resten af dit liv.

Da Kurt faldt ned med paraglideren og mistede sin førlighed, var han selvstændig med eget dykkerfirma. Han arbejdede blandt andet sammen med B.S. Christiansen og var med til at lave tv-programmerne Vovehalsene og Stjernetræf og var på masser af dykkerrejser rundt om i verden. Hver morgen fløjtede han og glædede sig til dagen, fordi han lavede alt det, han drømte om.

Hvis nu jeg fortæller dig, at du kan gøre din værste dag til din bedste dag, vil du så tro på mig? Når vi er i modgang, handler det om at finde budskabet bagved hændelsen, fordi der altid er noget at lære, uanset hvor sort det hele ser ud. Når vi vælger, at *det* bliver vores mission i hverdagen, så kan vores værste dag gå hen og blive den bedste dag i vores liv. Uanset hvad det er, vi bliver ramt

af. Faktisk tror jeg ikke, det er et spørgsmål om, *hvis* vi bliver ramt i vores liv (for det *gør* vi alle sammen før eller siden), men det er langt mere et spørgsmål om, hvordan vi tackler det, *når* vi er blevet ramt.

Hånden på hjertet så *har* der selvfølgelig været meget på spil hjemme hos os. Vi har både måttet arbejde individuelt i forhold til os selv, men også med kærligheden til hinanden og sammen styrke vores ægteskab. Selv om Kurt og jeg oplevede denne tragiske hændelse, *har* vi i dag skabt os det liv, vi drømmer om, og hvor drømmen er vores liv. Vi har et stærkt kærlighedsbånd til hinanden og livet, fordi vi sammen kom styrket ud på den anden side.

Da det så helt sort ud, hengav vi os til nuet. Vi tog én dag ad gangen, satte os små konkrete mål samtidig med, at vi arbejdede med det, der var inde i os og mellem os. Det ændrede vores liv. På den måde mener jeg, vi bevidst kan gøre den værste dag til den bedste dag i livet, fordi vi kan vælge at se budskabet bagved og gøre det til vores livsmission.

Bevidstheden

Vi ved alle, at livet kan forsvinde på et øjeblik. At alt kan ændre sig, og at der ingen fortrydelsesret er. Denne dybe indsigt, som jeg har mærket i mig, har øget min evne til at vågne op og være bevidst til stede i nuet. Under ulykken og i hele kriseperioden var det som om, jeg både var mig selv, men samtidig også oplevede hele den traumatiske begivenhed fra et andet sted dybere inde i mig. Som om jeg så, mærkede og oplevede det hele fra et højere bevidsthedsniveau, hvor jeg kunne se, fornemme og mærke alt omkring mig. Det var som om, jeg mærkede energierne, stemningerne og forstod alt det, der ikke blev sagt.

Denne højere bevidsthedstilstand blev mit fristed,

hvor jeg søgte ind i mig selv. Et sted hvor jeg både ladede mig selv op, men også det sted, hvor jeg fandt svarene på mine mange spørgsmål i forbindelse med ulykken. En dag stod det pludselig helt klart for mig, at *alt* det, jeg havde ledt efter i den ydre fysiske verden, var tilgængelig lige her og nu, i mit eget indre univers...

Bevidst handling skaber forvandling

De erkendelser, jeg har gjort mig og sidenhen har hjulpet andre til, handler om, at vi skal vælge at være bevidst tilstede i vores liv. Når vi træner at være i nuet og tager bevidste valg, véd hvad vi vil og drømmer om i vores liv, er vi klar til at gå vejen med hjertet som vejviser. Når vi lader hjertet guide os, kommer vi et helt andet sted hen, end vi nogensinde havde troet muligt.

Dine resultater skabes i dit indre. Derinde hvor din udtømmelige energikilde altid er tilgængelig og al overflod udspringer fra. Dér hvor lyset, kreativiteten og drømme formes til virkelighed. Dér hvor livet flyder igennem dig og skabes bevidst.

Du skal være klar til at vende det hele på hovedet, fordi det er her budskaberne virkelig kommer til deres ret. For at du bedre kan forstå, hvad jeg mener, så lad os sammen se på følgende udsagn:

*”Det er **ikke**, fordi du spiser for meget, du er ulykkelig. Det er heller **ikke**, fordi du **ikke** har drømme jobbet eller **ikke** har fundet din livsledsager, at du er trist, ensom eller ulykkelig.”*

*”Det er fordi, du **er** ulykkelig (ikke tror på dig selv, føler dig trist, ked af det eller ensom). Det er*

***derfor**, du ikke har det, du drømmer om i dit liv.”*

Jeg er klar over, at dette er en helt anden måde, end vi hidtil har opfattet livet på, fordi mange ofte har givet de

ydre påvirkninger skylden for, at vi ikke er dér i vores liv, hvor vi ønsker at være.

Bogens pointe er netop at vise dig vejen til at skabe dit liv og leve bevidst, for på den måde kan du gøre alle dine drømme til virkelighed og få det liv, som du altid har ønsket dig. Med disse ord håber jeg, du er klar til at se din livssituation i et nyt perspektiv.

Personligt kan jeg ikke give nogen garantier for, hvad du vil opleve eller hvordan du vil opnå dine drømme – for det er hele humlen i at skabe livet bevidst.

Det er først, når vi selv går vejen, at livet for alvor folder sig ud for vores fødder. Ligesom det først er, når vi slipper kontrollen, at det hele kommer på måder, vi aldrig selv havde kunnet forudse.

Ville du så tro på det?

Hvad nu hvis jeg fortæller dig, at livet handler om, hvordan vi kan skabe os selv, frem for hvordan vi finder os selv?

Hvad nu hvis alle de lag, vi skræller af undervejs, er vejen ind til vores kerne – den indre energikilde? Hvad nu hvis alle de udfordringer, sejre og fiaskoer, vi møder, er en del af den proces, vi skal igennem for at finde hjem? Hvad nu hvis vi turde at åbne op til vores sårbarhed og finde ud af, at det er her, styrken er gemt i os? Hvad nu hvis vi opdager, at vi helt bevidst kan skabe det liv, vi drømmer om?

Vil du vide, hvordan dit liv og din hverdag så skulle være?

Hvad nu hvis det bare handler om at have en værktøjskasse fyldt med redskaber, der giver indsigt, udsyn og bevidsthed for at få det bedste frem i dig? Redskaber som giver ægte glæde, energi, kærlighed, selvtillid, styrke og troen på dig selv. Hvad nu hvis sand

frihed handler om at blive fri af ubevidste mønstre, leve i bevidsthedens lys, iagttage, være nærværende, leve livet langsomt og bare at være i nuet.

Ville *du* så være klar til at gå vejen?

”Vi skal huske, at når sjælen hvisker, så lyt efter med dit indre øre, vær stille og mærk din indre krop”. Overgiv dig og åbn op for lidenskab og den højere mening med livet, og lad dig forføre af din egen intuition. Slip kontrollen og stol på, at sjælen vil føre dig et bedre sted hen.

Bogens budskab

Bedst som jeg var ved at lægge sidste hånd på denne bog, indtraf en historisk pandemi i verden.

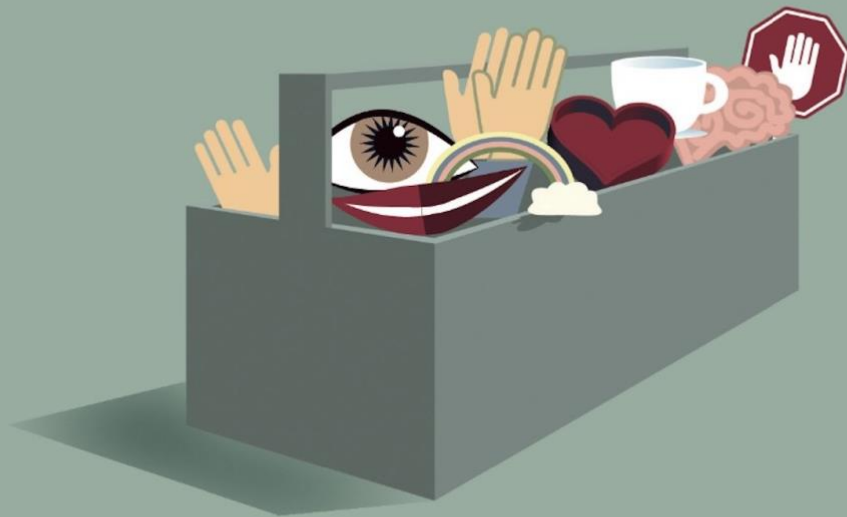
Konsekvensen blev, at vi blev sat i stuearrest for at passe på os selv og hinanden. Mange brugte tiden på at vende blikket indad. Hverdagens ræs stoppede.

Selv om det var ufrivilligt, var pausen hos mange tiltrængt, og vi var nødt til at indøve nye rutiner og vaner. Dette affødte naturligvis nye tanker, følelser og reaktioner i os. Om ganske kort tid vil der opstå et før og efter Corona-perioden – på samme måde som der var et før og efter min mands ulykke.

Redskaberne blev nu endnu mere aktuelle: *’Følger jeg strømmen eller lever jeg drømmen?’* I bogen får du værktøjskassen, så du kan finde frem til, hvad der er det allervigtigste i dit liv. Hvad drømmer du om, og hvordan kan du realisere dine mål? Du har nu mulighed for at skabe dit ’før’ og ’efter’, når du har læst og arbejdet med bogens redskaber, inden travlheden måske tager over, og du ender med at gøre det, du altid har gjort.

Du skaber livet i dine drømme. Lad nu drømmene skabe virkeligheden for dig.

Værktøjskassen



STOP OPI



Bevidstheden



Fyld dig selv op



Åben dit hjerte



Taknemmelighed



Visualisering
og fantasi



Brug dine sanser



Klik på billedet og hør min besked til dig.