

5 HACKS TIL AT KOMME IGENNEM OVERGANGE I LIVET

*Gør håndtering af dine (svære)
overgangsfaser lettere*



Stina Bavnhøj

'ALT' ER EN OVERGANG

Overgange i livet er naturlige for os alle, men ofte er der noget nyt vi ikke har forholdt os til før, og vi kan føle tab af kontrol, ubehag og at være hjælpeløs.

Når du læser dette, er det måske fordi du oplever, at du står ved en overgang til noget andet. Det kan være en fornemmelse af, ikke at være den, du plejer at være? Eller oplever noget er svært at håndtere?

Eller måske er du bare nysgerrig og står et rigtig godt sted i livet.

Med denne bog i hånden kan du ved hjælp af 5 hacks komme lettere gennem overgange, OG tage din læring med dig til næste gang.

For der vil altid opstå situationer i livet, som åbner nye døre og er en overgang fra det gamle til noget nyt.

Overgange er med til at udvikle os, for de repræsenterer ofte noget helt nyt, noget vi ikke har forholdt os til før, og det i sig selv er en gave.

Overgange giver nye indsigter

Det øjeblik du kan konstatere, at noget ikke er som det plejer at være, så er du på vej ind i eller midt i en overgang til noget andet. En fase, der vil give dig nye indsigter.

Det værste du kan gøre, er at lade være med at gøre noget ved din situation, når du observerer, der er en forvandling i gang i dig.

Der er ingen, du kan eller skal diskutere med, når det kommer til, hvad du mærker og oplever inde i dig. Overgangsfaser opleves forskelligt, fordi vi er forskellige.

Men der er også ligheder, og her kan vi blive bekræftet i, at vi ALLE oplever overgange i livet, som f.eks.

- Når dine børn ikke er afhængige af dig længere.
- Skiftet fra uddannelse til at være i job.
- Mistrivsel i jobbet.
- En firing.
- En konflikt, der har varet for længe.
- En skilsmisse.
- Svær sygdom.
- Når børnene flytter hjemmefra.
- Overgangsalderen.
- At miste og være i sorg.

Personligt har jeg stået i mange både svære, udfordrende og vilde overgange i livet. Jeg har på egen krop oplevet og gået igennem sorg, tab af identitet, ikke at kunne få børn, overgangsalder, at miste, sygdom og alt for mange gange at overskride mine egne grænser.

Jeg har heldigvis også oplevet utrolig meget glæde og taknemmelighed, er blevet beriget og mærker overflod på alle planer.

Det er med den erfaring og min baggrund som coach, træner, yogalærer, meditation- og mindfulnesslærer og ikke mindst evig nysgerrig sjæl, at jeg deler mine indsigter med dig.

Tag det til dig, som resonerer i dig, kort sagt:

Tag det du kan bruge og lad resten ligge.

Kærlig hilsen
Stina



Sådan bruger du bogen

Du kan læse bogen på kort tid for at få et overblik, eller du kan begynde at arbejde med øvelserne med det samme.

Når du står i en overgang i livet, og når du arbejder med dig selv, så vil der begynde at ske noget indeni dig, som måske ikke i første omgang er synligt for andre.

Jeg anbefaler, at du involverer mindst én anden person i din situation, og det er vigtigt, at du føler dig tryk ved personen, at vedkommende forstår dig og har empati for dig og din situation. Måske kan I læse bogen samtidigt, og dele jeres observationer og erfaringer med hinanden.

Vær opmærksom på, hvis der undervejs opstår et ubehag eller lignende. Det er ikke farligt, det er oftest kroppen og dit nervesystem, der selvregulerer og forbereder dig på en ny 'gave', en proces jeg har set gentagende gange.

Du skal måske tage en kort pause fra det hele, og så anbefaler jeg, at du bruger især to af de fem hacks hver dag til at genskabe indre ro og balance. Den ene er en meditation, og den anden er en åndedrætsøvelse.

Rigtig god fornøjelse - og ræk endelig ud på telefon 61703173 eller mail@stinabavnhøj.dk, hvis du har brug for min hjælp.

1. Læg mærke til signalerne

Kan du sige ja til en eller flere af disse signaler, så står du i en overgang i livet

Sæt x

Kan ikke kende mig selv	-----
Sover dårligt	-----
Har tankemylder	-----
Bekymrer mig unødigt om fremtiden	-----
Er i sorg	-----
Føler mig utrøstelig	-----
Har smerter i kroppen	-----
Har uønsket vægttab eller -forøgelse	-----
Mistrives i mit job	-----
Mistrives i mit forhold eller her hvor jeg bor	-----
Er i overgangsalder	-----
Har udslæt	-----
Fordøjelsen fungerer ikke optimalt	-----
Føler mig stresset over ingenting	-----
Sover dårligt	-----
-----	-----
-----	-----

Andre observationer, tanker eller følelser:

2. Tag ansvar for den overgangsfase du står

At tage ansvar for de overgangsfaser du går igennem støtter din personlige vækst og trivsel. Det er ikke nogens skyld, hverken din eller andres, at du står i den overgang, som du gør. 'Årsagen' er altid meget mere nuanceret.

Det er godt at være opmærksom på dine følelser, tanker, kropsfornemmelser og handlinger, og at træffe bevidste valg for dit eget velbefindendes bedste.

Selvomsorg spiller en central rolle i processen, og nedenfor er en øvelse til at drage større selvomsorg.

At være bevidst om din egen situation og tage aktivt ansvar kan bidrage til, at du både genfinder balancen og løfter dit liv til et endnu niveau med følelsen af at være blevet endnu sundere, rigere og gladere - og mere rolig.

Øvelser, der støtter at tage ansvar for sin egen situation:

1. Sid afslappet med en pen, papir eller notesbog, og reflekter over situationer i dit liv, hvor du tydeligt har taget ansvar. Hvad gjorde du helt præcist? Hvad gjorde det ved dig at tage ansvar? Hvordan kan du tage ansvar lige nu?
2. Lyt til dine egne behov på en kærlig og venlig måde. Præcis som du vil gøre over for andre, der står i en ny eller svær situation. Er der noget du skal tage dig af nu og her? Og hvis du har brug for hjælp til det, hvem kan du spørge?

Lav en liste. Det er godt at have overblik over navne på de personer, du ved kan hjælpe dig, og især når det brænder allermest på.

3. Kom ned i kroppen

Overgange i livet er en potentiel fase for udvikling. Det giver dig mulighed for, at du kan lære dig selv endnu bedre at kende.

Overgangsfaser er en 'billet' til at blive 100 % tro mod dig selv, lære dine værdier at kende og blive autentisk, og når du er det over for dig selv, så er du det også over for andre.

Verden har brug for autentiske mennesker.

Alt for mange af os er ikke tro over for os selv. Vi overskrider egne grænser, og det kan være svært og sårbart at få øje på og indrømme over for os selv.

Kroppen taler altid sandt, og ved at mærke den og lytte til den, så har du din sande vejviser til at vejlede dig i, hvornår du skal sige ja, og hvornår du skal sige nej, og på den måde respekterer du dine egne grænser, og det bliver lettere at respektere andre, når de siger nej - eller ja.

Det er vigtigt, at du tager dig den tid, der skal til, for det kræver "træning" at lytte til kroppen og din mavefornemmelse.

Hvor meget tid du skal bruge er individuelt, og derfor kan du her på næste side læse mine 3 bedste og konkrete øvelser til at mærke og lytte til din krops signaler, og planlægge dem ind i din hverdag, så det kan blive nye gode vaner.

Sådan lærer du at lytte til din kropps signaler

Du ved, du har en storetå, hvis du støder den mod et bordben. Den fysiske smerte er tydelig. Du sanser også tydeligt en bestemt kroppsdel, hvis du sidder på en stol... dine balder, og måske din ryg mod ryglænet.

Du kan prøve at lægge en hånd på maven og mærke den løfte og sænke sig helt automatisk med vejtrækningen, også selvom det måske er helt subtilt.

De 3 øvelser du får herunder, udføres med den intention, at du *ikke* dømmes din krop, tanker eller følelser.

Du søger heller ikke efter forklaringer og fortolkninger. Du skal blot observere signaler og fornemmelser i kroppen.

Jeg siger ikke det er nemt, absolut ikke. Gør det bedste du kan, og du vil langsomt mærke en tålmodighed med dig selv, og du vil lægge mærke til, at det bliver muligt at udføre øvelserne uden at dømmes, vurdere, fortolke eller bortforklare.

Øvelser, der træner at lytte til kroppens signaler:

1. Inden du står op om morgenen, så lig et øjeblik og fokuser på din kropps tyngde i sengen. Når du skal ud af sengen, så læg mærke til dine fodsåler, når du sætter dem i gulvet.
2. Gennem din dag, læg mærke til, når din vejtrækning ændrer sig, det vil sige, bliver hurtigere eller langsommere, mere overfladisk eller dybere.
3. Når du reagerer på noget du oplever, så læg blot mærke til, hvad der sker i din krop.

Her kan du registrere kropssignaler

Sæt f.eks. en uge af til at observere de fornemmelser, du har i kroppen, dine kropssignaler, og gerne en hel måned, så det bliver automatiseret og en god vane.

At registrere og notere det du observerer, gør dig bedre i stand til at få det gjort til en vane, og jo hurtigere fanger du signalerne, og på sigt behøver du ikke skrive det ned.

Beskriv kropssignalerne og situationen du oplevede dem så kort og præcist du husker dem. Brug max. 2 minutter om morgenen og 2 minutter om aftenen.

Skriv herunder eller brug en notesbog.

4. Træk vejret bevidst

Nedenfor er en simpel åndedrætsøvelse. Det eneste du skal gøre er at sætte tiden af til det! For de fleste af os det den mest udfordrende del af øvelsen.

Lav åndedrætsøvelsen hver dag, og måske flere gange om dagen, hvis du i en periode oplever stort ubehag eller er 'ude af dig selv'.

Fordele ved at lave øvelsen

- Smidiggør åndedrætsmuskulaturen og udløser afslapningsresponsen, der sænker åndedrætsfrekvensen, hjerterytmen og blodtrykket.
- Giver dig mulighed for, med viljens kraft at bringe et stresset åndedræt ned i et afstresset leje.
- Afspænder kroppen, så de smerter der er i f.eks. lænd og nakke kan løsnes.

Bonus:

Et dybt, langsomt åndedræt er forbundet med en god indre kroppsforfølelse og evnen til at være i god kontakt med alle nuancerne i dit følelsesregister, herunder tidlige signaler om stress.

Jo oftere du laver øvelsen, jo større effekt.

Du finder øvelsen på næste side.

Åndedrætsøvelsen

Lav den i mindst 2 minutter og gerne op til 5, måske 10 minutter. Læg dig til rette på ryggen, eller sid med oprejst ryg og stil dit ur til at ringe.

- Træk vejret ind gennem næsen, så din mave løfter sig.
- Ånd ud gennem munden. Ikke for åben. Forsøg stille og roligt at gøre dine udåndinger længere end indåndingerne.
- Træk nu vejret dybt ind og hold det. Slap af i ansigt, skuldre, brystkasse og mave. Hold vejret, mens du tæller til 3 (du bestemmer selv tempoet) – eller så længe du kan, og pust langsomt ud gennem munden, stadig længere udånding end indånding.
- Lav øvelsen mindst en gang hver dag i to uger for at mærke effekten, og gør det gerne en hel måned, så det bliver til en god vane.

Skriv herunder, eller i din notesbog, hvornår du vil lave øvelsen, og forsøg at gøre det på samme tidspunkt hver dag, hvilket vil gøre det nemmere for din krop at huske det.

5. Taknemmelighedsbog

Find eller køb en notesbog til dette formål

Forskellige studier har vist, at taknemmelighed kan ændre hjernens molekylære struktur. Når du føler dig taknemmelig, aktiverer du de områder i hjernen, der er ansvarlige for moralsk tænkning.

Det sætter også hjernens emotionelle centre og belønningssystemer i gang. Man kan sige, at taknemmelighed er hjertets hukommelse.

Hvis du træner taknemmelighed hver dag, så vil du komme i bedre kontakt med dit hjerte, og mærke det der virkelig betyder noget for dig.

Min anbefaling er, at du skal gøre det nemt, simpelt og let at huske at få gjort. Personligt har jeg haft stor succes med at skrive max. 3 ting, som jeg er taknemmelig for hver dag, og jeg har købt en smuk notesbog til formålet.

Skriv kort, hvordan du vil anvende din taknemmelighedsbog?

Hvad så nu?

Værktøjerne du har fået præsenteret på de forgående sider, skal nu for alvor integreres i din dagligdag.

Nu skal du holde din træning af de 5 hacks ved lige, ved at træne dem lidt hver dag til de bliver automatiserede og dermed nye gode vaner, du hiver op af hatten, når du møder en ny overgangsfase i dit liv. For den kommer.

Hav tålmodighed med dig selv, vær kærlig og venlig over for dig selv. Skriv evt. de 5 hacks på et eller flere postkort og hæng dem op, hvor du ser dem.

De 5 hacks til at håndtere overgange i livet:

1. Læg mærke til signalerne
2. Tag ansvar for din situation
3. Kom ned i kroppen
4. Træk vejret bevidst
5. Taknemmelighed

Når du står i en overgang i livet, lige meget om det føles behageligt eller ubehageligt, så er de symptomer *du* lægger mærke til, og de signaler *du* opfatter, vigtige og sande, og de er en slags springbræt til det næste skridt du kan tage.

Det siger jeg med sikkerhed i stemmen, dybt inde fra mit hjerte og sjæl.

En kærlighedserklæring til dig

Det har altid været en kæmpe hjælp og støtte for mig at række ud og få hjælp fra andre, om det er venner, familie eller professionelt. En kærlighedserklæring til mig selv.

Jeg vil gerne dele ud af det overskud af kærlighed.

Derfor har jeg udviklet Coaching i Overgangsfaser. Det er personlig coaching for dig, der har taget en beslutning om at tage hånd om den overgang du står i.

I et forløb får du håndgribelige værktøjer til at tage de rette beslutninger for dig lige nu og på sigt, og blive (endnu mere) tro mod dig selv, og du kan således tage hele dig med ind i den næste livsfase.

Du kan læse mere om forløbet på min hjemmeside:

[STINA BAVNHØJ CIO Coaching i overgangsfaser](#)

Det vil være en stor glæde for mig at møde dig, hvor du er og få lov til at støtte og hjælpe dig i din situation.

Ring til mig på telefon 61703173 eller skriv på [mail](#) hvis du har brug for støtte og er nysgerrig på, om det vil være det rette at gøre lige nu.

Overgangsfaser er en del af livet, du forandrer dig, og du vil komme til at leve i mere flow og få mere energi, når du accepterer at du kan lære noget af den fase du er i lige nu.

Tak

Tak fordi du læste og lod dig inspirere.

Tak til alle de mennesker, der har inspireret mig i mit liv.

Tak til naturen for at være en evig kilde til inspiration, næring på alle planer, ro og glæde.

Tak for livet.

Jeg ønsker dig alt det bedste på din rejse, og hvis vi ikke allerede har mødt hinanden, så vil jeg glæde mig til vi mødes og lader os inspirere af hinanden.

Læs om Coaching i
Overgangsfaser her

[STINA BAVNHØJ](#)

Kontakt Stina
Telefon 61703173
og [mail](#)

(C) STINA BAVNHØJ, 2024

Om denne bog og forfatter

Bogen om **5 hacks til at komme igennem overgange** er en overskuelig måde at få indarbejdet 5 velafprøvede og virkningsfulde værktøjer, og dermed gjort til gode vaner, når vi støder ind i de faser i livet, der også kaldes overgange og for de fleste livsforandrende begivenheder. Vi kan synes, at overgange i livet, især de svære, tunge og udfordrende, er krævende, og til tider opslidende.

Med bogens anvisninger og ved at træne de 5 hacks og indarbejde dem i din dagligdag, vil du få øje på det positive og givende i de forandringer du møder, og du vil stå stærkere og mere robust, når den næste overgangsfase kommer.

Vi oplever alle sammen forandringer i livet, dem vi selv er årsag til, og dem vi ikke kan kontrollere. Du kan møde dig selv og den nye virkelighed med modstand og pessimisme, hvilket er helt naturligt og også en del af mødet med forandringer - og så kan du bevidst vælge at møde det med nysgerrighed, rummelighed, venlighed og kærlighed.

Bogen er skrevet af Stina Bavnhoj, som oprindeligt er uddannet lærer. Efter selv at være ramt af stress i 2004, har hun siden taget en række uddannelser bl.a. shadowcoach, mindfulnesslærer og yagalærer, og hun har siden 2011 givet sin viden og erfaring videre til andre.

Stina har en særlig evne til at møde mennesker i øjenhøjde, også når de er i krise, og hun har samlet sine erfaringer i sit speciale: *Hvordan vi håndterer overgangsfaser bedst muligt*. Stina har sin egen daglige bevidsthedspraksis med bl.a. yoga, meditation og mindful fysisk træning gennem nu mere end 20 år, og hendes kald er at dele den viden med alle, der ønsker at leve hver dag i nuet og med glæde.