



# HVOR ER VI PÅ VEJ HEN? (2)

## Brevkasse

■ Brevkassen om livet og hverdagen er et element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på [helle@favnta.dk](mailto:helle@favnta.dk)



**Af Helle Skjerk**  
Int. psykoterapeut og coach

**RANDERS:** I min søgen efter svar på, hvor vi er på vej hen, besøgte jeg Inge Grethe Henriksen. Hun leder Nordisk NLP Akademi og har undervist og hjulpet mennesker gennem terapi og coaching i over 20 år. Her bringer jeg 2. del af hendes bud på, hvad der sker i verden og med hvert enkelt menneske i øjeblikket, og hvordan vi kan takle vores individuelle samt globale lidelser.

Inge Grethe fortæller, at det at leve efter sin vision og mission er at tage ansvar for sit liv. Det er ofte her, filmen knækker for de mennesker, hun arbejder med. De er usikre på, hvad de er sat i verden for, de er usikre på deres egen værdi og har svært ved at finde balance i livet.

Den enkeltes vision og

mission kan blive udlevet og blive til vores handlinger, når vores ego tjener vores sjæl. Men hvis vi sælger ud af sjælen, får ego'et for store ambitioner, og det giver kortfristet succes. Vi bliver syge, arrogante og narcissistiske. Depression, lavt selvværd eller selvkritik kan medføre, at vi bliver grådige, angstfyldte og henfalder til vores overlevelsesstrategier i form af at kæmpe, flygte eller stivne. Så bruger vi vores energi på ren overlevelse.

Det er vigtigt, at sjælen og ego'et er i balance og forbundet. Når vores krop og vores intellekt er forbundet, kan sjælen udtrykke sig i vores handlinger. Det giver glæde, kærlighed, intuition og fred i os selv og ikke mindst i verden omkring os. Mange er så vant til at skulde præstere, før de kan elske sig selv. Når jeg har tabt mig, når jeg har fået nyt job, når

jeg har fået en kæreste. På den måde bliver det hele tiden udskudt. Det rigtige tidspunkt at holde af dig selv er lige nu og her. Det er at acceptere det, som er.

Inge Grethes råd er at tage ansvar, der ikke kun berører en selv, men også rækker ud over.

Spørg dig selv hvilken verden du selv og dine børn skal leve i. Hvad synes du, det er vigtigt, at de lærer? Skal de vokse i din kærlighed og med dit ansvar for dem? Eller lader du dem gøre, spise, sidde foran en skærm eller hvad der passer dem, og hvad der er lettest for dig?

Når du tager ansvar for dig selv, mærker du efter, hvad der er godt for dig og

undersøger, om det har konsekvenser for andre end dig. Får du mere energi af det, du foretager dig, de mennesker du er sammen med, det, du spiser - eller bliver du lad og træt? Bliver du glad over det, du gør, og den, du er?

Ikke bare den enkelte må lære at tage ansvar, vi må også være villige til at kikke på det samfund, vi lever i. Tiden, hvor den maskuline energi og ego'et har overtaget, har fejlet og bragt os i krise. Det er tid til at bringe nogle af de feminine energier og de mere helhedsorienterede værdier for menneskets oprindelse ind i feltet. Det kan vi gøre ved at tage ansvar for, hvordan vi bruger vores ressourcer og det, vi vælger. Det er sundt

at have kontakt til det at være nysgerrig, åben, legende, kreativ og fri samtidig med at tage ansvar for, hvad du gør. Det er vigtigt at få ægte næring til dit hjerte og sjæl - ikke kun intellektet og det materielle.

### Vision:

Hvad vil du skabe i verden eller bidrage med, som er større end dig?  
Inge Grethe Henriksen: Jeg tror på: »Sammen kan vi heale verden«

### Mission:

Hvad bidrager du unikt med ud fra hvem du er?  
Inge Grethe Henriksen: »At skabe et kærligt og kreativt miljø, hvor sjælen bliver berørt og næret, så der skabes rum for skønhed og vækst.«

»Tiden, hvor ego'et har overtaget, har fejlet og bragt os i krise«, skriver Helle Skjerk.  
Tegning: Jens Nex

