

# Sind

” Minder er fantastiske, men de må aldrig stå i vejen for vores drømme.



**MARK ANTHONY** er foredragsholder og motivationseksperter. Mark har arbejdet med motivation og coaching i 15 år og holdt foredrag for 150.000 mennesker i ind- og udland. Læs mere om Mark på [www.decision.dk](http://www.decision.dk)

## Og pludselig var det hele anderledes!

Fra den ene dag til den anden kan vores livsvilkår ændre sig. Ved et pludseligt dødsfald blandt nære og kære eller ved at stå ansigt til ansigt med en alvorlig sygdom. Hvordan kan vi fortsætte og få det bedste ud af denne uønskede situation?

**L**ivet er fantastisk. Det byder på utroligt mange muligheder, oplevelser og glæder. En forudsætning for dette, siger nogle, er, at det også byder på forandringer, pludselige ændringer og udfordringer. Også udfordringer, som vi føler, at vi helst havde været foruden.

”Hvad der ikke slår dig ihjel, gør dig stærk”, eller ”when life gives you lemons, make lemonade” osv. Der er masser af gode ordsprog, der skal hjælpe os til at se positivt på de store omvæltninger, vi pludselig kan stå i eller overfor. Men det er bare ikke altid lige let. Især ikke hvis man pludselig mister en nær og kær eller står med en livstruende sygdom. Det er trist, hårdt og drænende.

### Ikke altid nok at sige: Pyt!

Det er ok at være ked af det og føle sig slået ud for en stund. Men ja, livet går videre, siger de samme kloge ordsprog igen. Og det gør det jo!

Så hvordan tackler vi de pludselige ændringer af vores livsvilkår? Når vi ikke længere har vores mor, søskende eller ægtefællen? Hvis vi pludseligt står med utrygheden over at stå ansigt til ansigt med en alvorlig, måske livstruende sygdom?

Her er det ikke altid nok at bruge dette så danske ord: Pyt!

### Accept er vejen

Det, vi kan gøre, er at acceptere, at vores liv nu ser anderledes ud. At der måske er ting, vi ikke længere kan eller kan i helt samme omfang.

At acceptere er et vigtigt skridt fremad. For når vi accepterer, at det bare kunne have været bedre, kan vi begynde at se på, hvor godt det faktisk kan blive.

Jeg mener, skal vi virkelig afgive hele magten over vores eget liv? Nej, vi skal se os selv dybt i øjnene og minde os selv om, at der stadig er meget mere tilbage. Spørge os selv: Hvad kan

jeg stadig? Hvad vil jeg stadig opnå med mit eller vores liv?

Tal med dig selv og tal med venner og familie om det. Del det, og ikke mindst vær modig nok til at turde tale om de muligheder, der trods alt stadig er der.

### Lad ikke minder stå i vejen

Minder er fantastiske, men de må aldrig stå i vejen for vores drømme og vores nye muligheder, derfor må vi tillade os selv at være kedede af det for en stund.

I stedet for at se os over skuldrene og med vemod mindes det, der ikke kommer tilbage, så skal vi omfavne minderne og glæde os over, hvad det har givet os, og på vores helt egen måde tage afsæt i det.

Vi skal ikke lade det bremse os i at forfølge de muligheder, vi stadig har, ligegyldigt hvor små de kan synes.

Så accepter, at livet nu ser anderledes ud, men accepter også, at vi stadig har mulighed for glæder og for at leve vores liv videre. ●