



Tanker kan flytte bjerge

Slut med sommertid, goddag til vintertid. Er du frisk og har du sol i sindet? Eller er du træt og har mørke skyer på hjernen? Husk på, at du er hvad du tænker.

Af Lars Saugbjerg

I weekenden sagde vi farvel til sommertid. Havemøblerne blev pakket væk, og uret blev stillet tilbage. Sådan er det bare på denne årstid. Det bliver koldere og mørkere - og alle taler om hvor træls det er.

- Øv, hvor er det tidligt mørkt. Jeg bliver så træt. Jeg magter det ikke...

Stop. Det bliver kun værre, når du gumler på dine negative tanker i dagevis. Nuvel, nogle bliver ramt af en decideret vinterdepression, og det er alvorligt - men langt, langt de fleste af os fejler ikke det mindste. Selvom medlidenhed, der udvikler sig permanent nedadvendte mundviger.

- Det er klart, at mange får en "årstidsbestemt ener-

gifuldhed". Alle taler om mørke og kulde, og det sætter sig på tankerne. Siger du øv 20 gange, så bliver det hele altså noget øv, lyder det fra Vibeke Sandbæk, Klinik V.I.B.E. i Fredericia.

Gode råd

Velvære, indsigt, balance og eftertanke er nøgleord på klinikken, hvor Vibeke Sandbæk kombinerer forskellige behandlingsformer. Lokalavisen Budstikken gik på jagt efter nogle gode råd, der kan være med til, at batterierne ikke går døde i en mørk tid.

- Lyt til din indre harddisk. Stop op og find ud af, hvad du tænker. Når du mærker efter, har du garanteret andre tanker i hovedet end øv-tanker. Stop strømmen af al negativitet, og

fokuser på det, du ønsker. Alt det positive. Gentag gerne øvelsen flere gange om dagen.

- Hvis det kværner løs i hovedet på dig, så skæld ikke ud på dig selv over dine "skodtanker". Læg dig ned eller sæt dig på en stol og tag en dyb indånding. Nu skal du sige schyyyyy. Et langstrakt, beroligende schyyyyy på samme måde som når et lille barn skal falde til ro. Her nytter det jo heller ikke at skælde ud. Brug evt. også disse fire vendinger: Jeg elsker dig, undskyld, tilgiv mig og tak. Prøv rensemetoden i tre sammenhængende dage - flippet nok, men det virker...

- I den mørke tid gælder det om at køre negative tanker ned på et niveau, hvor den indre sol kan trænge igennem. Men selvfølgelig er

der også en fysiologisk årsag til, at mange føler sig energi-flade på denne årstid. Vi har brug for lys, for lys fremmer "lykke-hormonet" serotonin. Derfor er det vigtigt, at vi kommer ud, når det er lyst. Prioriter de lyse timer - få frisk luft og motion. Og tænk i øvrigt på din kost.

- Tag varmt tøj på. Er energien nede, er det dumt hvis kroppen skal bruge ressourcer på at holde dig varm. Tænk også over dit farvevalg. Bryd vanerne, brug nogle pangfarver og tiltræk noget liv og energi.

- Man kan få nogle gode cd'er med forskellige naturlude. Fx fuglekvidder, bølgeskvulp eller en rislende bæk. Brug lydene til at visualisere en skøn årstid. Skab nogle varme billeder, tænk i solskin. Øvelse gør mester,



Vibeke Sandbæk, Klinik V.I.B.E. i Fredericia, giver gode råd, så vores energi ikke forsvinder i vinterhalvåret.

og pludselig kan du mærke solens varme på huden - selvom det er mørkt.

- Føler du dig virkelig tung i sindet, kan du have brug for nogle naturpræparater. Fx Perikon, naturens lykkepiller, eller Rosenrod, der skaber et indre lys.

Tro kan flytte bjerge. Tanker ligeså. Tænk positivt og konstruktivt. Og husk, i det øjeblik du forsøger at ændre din situation, har du taget det første skridt. Det er muligt, første skridt er det sværeste, men det har en effekt...