

ONLINE MAGASIN NR. 3 JANUAR 2022

# BALANCE

B A R E N

INSPIRATION TIL AT FORENE  
AMBITIONER OG BALANCE



SELVSTÆNDIG:

MIN MAVE  
FORTÆLLER MIG,  
HVAD DER ER  
RIGTIGT OG  
FORKERT

PERNILLE SANDBERG BECH:

JEG TØR GODT CLAIME  
MIG SELV SOM SPIRITUEL

GUIDES

LÆR AT  
MANIFESTERE

FÅ STYR PÅ DIT  
PENGEMINDSET

VIDEN

TILRETTELÆG DIT  
ARBEJDSLIV UD  
FRA DØGNETS  
NATURLIGE RYTME

**LÆS ARTIKLEN PÅ S.13**

**"DET AT VÆRE SPIRITUEL ER AT HAVE ET  
RIGT, LEVENDE OG MAGISK LIV, OG DET ER  
DER PRESTIGE I, HVORIMOD  
HAMSTERHJULET OG DET AT VÆRE FANGET  
AF MATERIALISTISKE BEHOV ER  
FREMTIDENS TABU"**

**MISSONA ASTON  
SELVSTÆNDIG OG TIDLIGERE  
FREMTIDSFORSKER**

# *Spiritualitet i arbejdslivet*

## *- hvorfor?*

### ***Velkommen til tredje udgave af Balancebarens Onlinemagasin***

Vi løber stærkt i vores hverdag. Vi har ambitioner og handleplaner og mål om vækst og effektivisering. Det er der ikke noget galt i, men hverken vi eller vores klode kan holde til det tempo, de maskuline værdier har sat højest. Så tiden råber på, at vi begynder at se på arbejdslivet og hverdagen med nogle nye øjne. Og her giver en spirituel tilgang et nyt blik på arbejdslivet.

Helt overordnet betyder spiritualitet åndelighed, og hvad vi hver især putter herunder, vil være meget forskelligt. Her i magasinet ser jeg spiritualitet som alt det, der ikke er rationelt. Dvs. beslutninger vi ikke tager med vores hjerne, men i stedet med vores intuition samt det at se efter en større mening med tingene.

Jeg mener ikke, at vi skal fornægte handlekraft, tempo og indtjening. Men måske er der brug for en modpol. Og derfor får du her i magasinet en række bud på, hvordan du kan sætte spiritualitet, åndelighed og feminine værdier i spil i dit arbejdsliv.

Du vil møde fremtidsforskeren, som fortæller

om fremtiden for det spirituelle mindset, lære et spirituelt pengemindset og lære at manifestere det, du ønsker dig.

Du møder også tre kvinder, som kalder sig spirituelle, og som fortæller om, hvordan de bruger spiritualitet i deres hverdag.

Jeg håber, du bliver inspireret til at reflektere over - og måske få nye ideer til - hvordan du ønsker, at din hverdag skal se ud.

*Janni Pilgaard*  
REDAKTØR OG EJER AF BALANCEBAREN



# INDHOLD

## PERSONLIGE HISTORIER

06



**CEO Pernille Sandberg Bech**

"Et devine download viste mig vejen"

28



**Marketingsansvarlig Kirstine Hother Rahmberg:**

"Min intuition er min guideline"

38



**Selvstændig Louise Nørgaard:**

"Det er jo overhovedet ikke normalt at drive forretning på denne her måde"

BALANCEBAREN ONLINEMAGASIN UDGIVES AF

BALANCEBAREN MEDIA,

REDAKTION OG ANNONCERING: JANNI PILGAARD,

JANNI@BALANCEBAREN.DK

13



**Cand.soc og selvstændig Missona Aston:**

"I fremtiden bliver der prestige i det spirituelle liv"

20



**Ayurveda ekspert Janni Ide Daugaard:**

"Tilrettelæg dit arbejdsliv ud fra døgnets naturlige rytme"

34



**Spirituel psykolog Mette Riishøj:**

"Slip din pengelærdom og opnå det, du drømmer om"

42




**Selvstændig Jette Harthimmer:**

"Hvad du ønsker skal du få - med manifestation"

## INTERVIEW

---

A close-up portrait of a woman with long, wavy, light-colored hair. She is looking slightly to the right of the camera with a thoughtful expression. Her hand is resting under her chin, and she is wearing a ring on her finger and a colorful beaded bracelet. The background is dark and out of focus.

**Pernille Sandberg Bech forlod et hektisk lederjob til fordel for et liv som selvstændig. Ideen til virksomheden Goodtalks kom til hende som 'et divine download'. I dag er spiritualiteten en vigtig medspiller i Pernilles arbejdsliv**

# Et devine download viste mig vejen

”Jeg havde aldrig i mit liv drømt om at være selvstændig, og jeg havde aldrig i mit liv drømt om, at jeg skulle ud af corporate. Det føltes som et devine download, da det kom til mig.”

Pernille Sandberg Bech, CEO og stifter af Goodtalks, fortæller om, hvordan en oplevelse af at noget udefra, som hun ikke kan forklare, inspirerede hende til at tage beslutningen om at forlade sit corporatejob og starte egen virksomhed tilbage i 2018.

På en gåtur på en firedages kærestetur med sin dengang kæreste, nuværende mand, tog Pernille beslutningen om, at sige sit job som HR chef op. Og da den beslutning var taget, var det som om, der blev åbnet op for, at noget nyt kunne ske. Og her kom ideen til virksomheden Goodtalks med hendes ord 'væltende ned i hovedet' på hende som et udefrakommende download. Og siden har hun oplevet det samme adskillige gange.

”Det kommer helt sikkert til at skræmme nogle folk, at jeg siger det her højt. Jeg kan ikke forklare det på anden måde, end at det er som

om mit sind åbner i to til tre dage, og i de dage vælter det ind med kommercielle ideer, som jeg efterfølgende konverterer til praksis. Det skete bl.a. for tre måneder siden og det skete, da corona startede. Og det er altid positivt. Rigtig mange hovedideer i Goodtalks er sprunget ud af det. Det er sygt vildt.”

## **Fra corporate karriere til usikker fremtid**

På tidspunktet for kæresteturen for snart 4 år siden, var Pernille HR chef i en stor corporate virksomhed, arbejdede 80 timer om ugen og var netop blevet kåret som årets HR chef.

”Jeg arbejdede derudaf, og det, der var vigtigt for mig, var det ydre og det at præstere og agere på en særlig måde. Jeg så kun, at der var en vej, og det var opad. Mere prestige, mere løn, mere magt. Indtil det her landede i mig.”

På kæresteturen brugte Pernille nätterne på at skrive hele grundlaget for Goodtalks i Noter på sin telefon. Og da hun kom hjem, gik

**"JEG TØR GODT  
CLAI ME M I G  
SELV SOM  
SPIRITUEL. DET  
HAR EN KÆMPE  
BETYDNING  
FOR OM JEG  
PERFORMER"**



hun straks i gang med udviklingen af sin nye virksomhed. Det var ikke helt ligetil at springe fra det trygge liv med fast indkomst, men Pernilles evne til at manifestere fremtiden kom hende til gode.

"Det kan lyde helt vildt gakket, men da jeg sagde mit gode job op, var jeg god til at sige til mig selv: Det er okay, at det er hårdt nu, for lige om lidt, så bliver det let igen. Og om 5 år, så ved jeg, at jeg sidder på en båd i Middelhavet og hygger mig, for det er det, min virksomhed vil komme til at skabe. Det er jeg selvfølgelig slet ikke sikker på, vil ske, men for at jeg kan overleve i nuet, så er jeg nødt til at manifestere min fremtid. Det kan i øvrigt være enormt frustrerende - især for min familie, som ikke altid kan se det for sig."

### **Skulle lære at finde forbindelsen mellem hoved og krop**

For omkring to år siden skubbede endnu en spirituel oplevelse Pernille et skridt videre i

sin personlige udvikling.

"Jeg fik endnu sådan et download- det lyder vildt og urtet og gakket - som handlede om, at hvis ikke jeg stoppede med at være selvkritisk, at hade mig selv og stoppede med at synes, at jeg ikke var god nok, så ville det sætte sig som brystcancer, når jeg blev 50."

Oplevelsen satte gang i en rejse for Pernille, hvor hun med hjælp fra en body SDS behandler og senere også en terapeut begyndte at arbejde med sit selvhad og sit forhold til sin krop.

"Jeg har aldrig kunnet mærke min krop. Så jeg trængte til at lære at finde en forbindelse mellem mit hoved og min krop. Og så begyndte jeg at få sat ord på, at min krop i virkeligheden hele mit liv har været i en form for fight, flight eller freeze og bare har kæmpet for overlevelse og anerkendelse. Og lang historie kort, så blev jeg som fireårig forladt af min mor, som ikke havde lyst til at være min mor længere. Og det gør jo



noget ved en.”

## **Mistede 700 følgere efter opslag om spiritualitet**

For Pernille handler spiritualitet rigtig meget om intuition og en søgen efter at skabe forbindelse mellem krop og hoved.

”Jeg har været sådan en ”hoved-”person, så det her med at kigge lidt udad og leve mere i min krop er en del af min rejse ind i det spirituelle. Og for mig handler spiritualitet om intuition og om at forbinde det kropslige og det åndelige med vores hoved. Body, mind and soul. Men jeg skal også vænne mig til at sige, at jeg er spirituel, fordi det også har så mange andre konnotationer.”

At der findes mange fordomme om spiritualitet blev helt tydeligt for Pernille for knap et år siden, da hun lavede et opslag på LinkedIn, som startede med: ”Er du (også) i

lidt skabsspirituel?” I det følgende kvarter mistede hun 700 følgere. Det har dog ikke slået hende ud eller fået hende til at fornægte sin spiritualitet.

”Er det ikke sjovt? Ingen har turdet sige noget til mig til mit ansigt, men det var jo tydeligt. Det er jo mest synd for dem, der ikke kan rumme det.”

## **Spiritualiteten har stor betydning for performance og ledelse**

I dag praktiserer Pernille sin spiritualitet hver dag med meditation og ved at give sig selv lys, luft og bevægelse, som giver hende indre ro, energi og genopladning.

”Jeg tør godt at claime mig selv som spirituel, og den måde jeg er det på. Det har en kæmpe effekt for mig i forhold til, hvordan har jeg det i mit sind og i min krop. Det har kæmpe betydning for, om jeg performer, om



**Pernille Sandberg Bech** er CEO og stifter af [Goodtalks](#), som er et digitalt karrierenetværk, samt medlem af en række bestyrelser.

Bor i København med sin mand og har tre børn

Følg Pernille på [LinkedIn](#) og [Instagram](#), hvor hun udlever Goodtalks motto om at spille hinanden gode. #spilhinandengode #fueleachother

jeg er en god leder, og om jeg er god på alle mulige andre måder. Og det her med at give mig selv lov til at være fri, at give mig selv ro, at begynde at forbinde min krop med min sjæl, mit sind og mit intellekt, det gør noget godt.”

Og så er der jo manifesteringen. Det mest aktuelle eksempel på det er Pernilles take på Goodtalks nyeste tiltag Danish Diversity Awards.

”Jeg går og siger, hvor fedt det bliver, når Mary kommer og åbner. Det ved vi dog ikke endnu, om hun gør, men det tror jeg, at hun gør. Jeg kan godt finde på at tale som om, vi allerede har fået et ja.”

### **I Goodtalks er der fokus på frihed, meditation og ro**

Pernilles tilgang til spiritualitet og personlig udvikling gennemsyrrer også hverdagen i Goodtalks. Pernille er færdig med knoklementalitet og er opmærksom på, at alle har brug for frihed og ro.

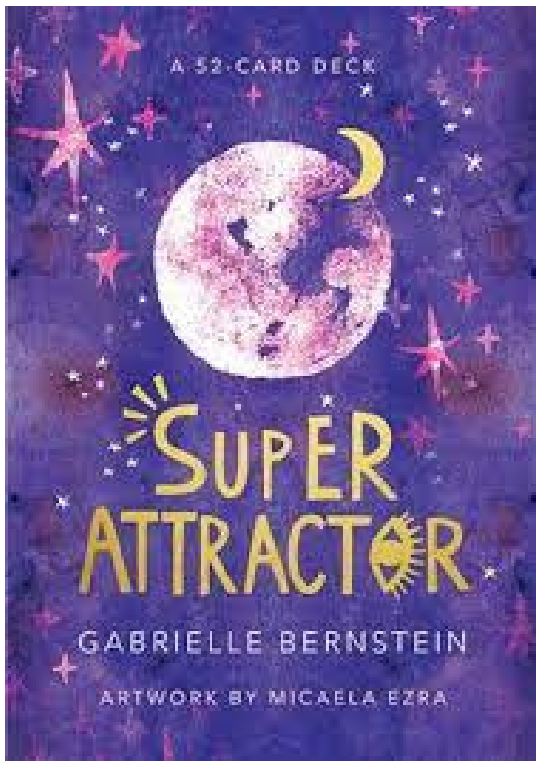
”Vi arbejder 4 dage om ugen, og vi får produceret mindst lige så meget som dengang, hvor jeg arbejdede 70-80 timer om ugen,” fortæller hun.

Alle ansatte har adgang til en meditationsapp, og der dyrkes yoga på kontoret. Der er sat penge af til, at de ansatte kan arbejde med deres personlige udvikling f.eks. via body SDS, terapi, eller hvad de ellers har ønsker om. Og når der skal ansættes nye medarbejdere bliver det

**"VI ARBEJDER 4 DAGE OM UGEN, OG VI FÅR PRODUCERET MINDST LIGE SÅ MEGET SOM DENGANG, HVOR JEG ARBEJDEDE 70-80 TIMER OM UGEN"**

italesat, at man i Goodtalks tror på frihed, meditation og ro, og at 'vi er lidt urtede', som Pernille formulerer det.

”På den helt gakkede klinge, så har vi et sæt Super Attractor kort fra Gabby Bernstein, og hvis vi skal lave et vigtigt salg, så kan vi godt finde på at trække sådan et kort. Det er seriøst, og der hvor det sjove kommer ind, og vi griner, er, når vi virkelig kan genkende eller åbner kortene og tænker; Det havde jeg brug for at høre.”



*Gabby Bernsteins Super Attractor kort er 52 kort, der hjælper dig med at manifestere ubegrænset overflod.*

praktiserer det spirituelle, men de tør ikke at sige det højt.”

Pernille vil gerne være med til at inspirere til, at vi stopper lidt op og kigger på os selv og mærker efter, hvor forbundne vi er med vores krop. Og hun er sikker på, at alle kan bruge spiritualitet i deres arbejdsliv, hvis det bliver taget ned på et plan, hvor det ikke bliver gjort for mystisk.

”Man kunne starte med at meditere ti minutter hver dag. Det, tror jeg, ville gøre en kæmpe forskel for folk. Jeg vil opfordre alle til at tage en rejse med sig selv og se på, hvad du har med, hvad har du af mønstre, og hvad stopper dig fra succes og lykke? Alt kan fikses, hvis man tør og lægger kræfterne og energien i det.”

Og det ved Pernille. For den rejse har hun taget. Og båden i Middelhavet, ja den er snart indenfor rækkevidde. 🌸

## Spirituel kapital bliver vigtig i fremtiden

Når Pernille har sagt ja til interviewet her, så er det, fordi hun tror på, at spiritualitet er vigtigt både nu og i fremtiden, og hun gerne vil inspirere flere til at bruge det.

”Jeg tror i den grad på, at spirituel kapital vil være vigtigt i fremtiden. Jeg tror, det bliver rigtig, rigtig vigtigt for fremtidens ledere og organisationer at evne at være mere end bare i hovedet. Og jeg oplever rent faktisk, at toppen af dansk erhvervsliv er åbne og

**Goodtalks** er en digital platform og et digitalt karrierefremmende netværk, hvis mission er at skabe mere balance i toppen af dansk erhvervsliv.

Netværket slår et slag for, at alle med de rette kompetencer skal turde søge mod toppen, uanset hvordan de er nået dertil, hvor de er i dag.

Der er 3592 netværksmedlemmer, der spiller hinanden gode.

# LÆS FLERE ARTIKLER PÅ BALANCEBAREN.DK

ANNONCE

## KARRIEREN

KARRIEREN er et helt nyt onlinemagasin, der udgives hver tredje måned med 10 karrierehistorier fra professionelle.

Karrierehistorierne er, hver især, fortalt af den professionelle.


*Nye abonnenter får en velkomstmil med en 15% rabatkode til køb hos Pixum.*



Bliv inspireret af en lokal professionals historie hvert kvartal

Tilmeld dig GRATIS som abonnent her:  
[www.karrieren.nu/modtag-udgivelsen/](http://www.karrieren.nu/modtag-udgivelsen/)

Karriere  
historier  
fra en lokal professionel



VIDEN

# I fremtiden bliver der prestige i det spirituelle liv

**ER VI PÅ VEJ IND I EN TID, HVOR VI ANERKENDER SPIRITUALITET PÅ LIGE FOD  
MED ØKONOMISK SUCCES? LÆS HER HVORDAN SOCIOLOG OG TIDLIGERE  
FREMIDSFORSKER MISSONA ASTON MENER, AT SUCCES SER UD I FREMTIDEN**

“En travl mand (eller kvinde) i et dyrt jakkesæt, ejer eller leder i en virksomhed med stor vækst og stort økonomisk overskud. Fuld plade på det, vi opfatter som succesfuldt i vores samfund. Eller hvad?”

Måske er vi begyndt at stille spørgsmål til dette succesideal? Det mener i hvert fald Missona Aston, som er selvstændig sociolog og tidligere fremtidsforsker.

Ifølge hende er vi nemlig i fuld gang med at udvikle et mere spirituelt mindset i vores arbejdsliv og i vores liv generelt.

### **Er spiritualiteten på vej ind i arbejdslivet?**

Det, vi oplever som succesfuldt hos den travle leder, er maskuline værdier som travlhed, materialisme, handlekraft, vækst og penge. Men måske er vi på vej til at begynde at stille flere spørgsmål til mennesket bag succesen. For hvordan har lederen egentlig behandlet de mennesker, han/hun har mødt på sin vej? Og bidrager han/hun til, at verden bliver et bedre sted?

Feminine værdier som relationer, refleksioner, intuition og sammenhængskraften i verden er på vej frem som noget, vi også tager med i vores succesidealer. Og fra de feminine værdier er der ikke langt til et spirituelt mindset.

Missona Aston definerer spiritualitet meget bredt og meget individuelt. Hun ser ikke kun det spirituelle som en del af det

feminine, men mere som en balance mellem en sund maskulinitet og en sund feminitet.

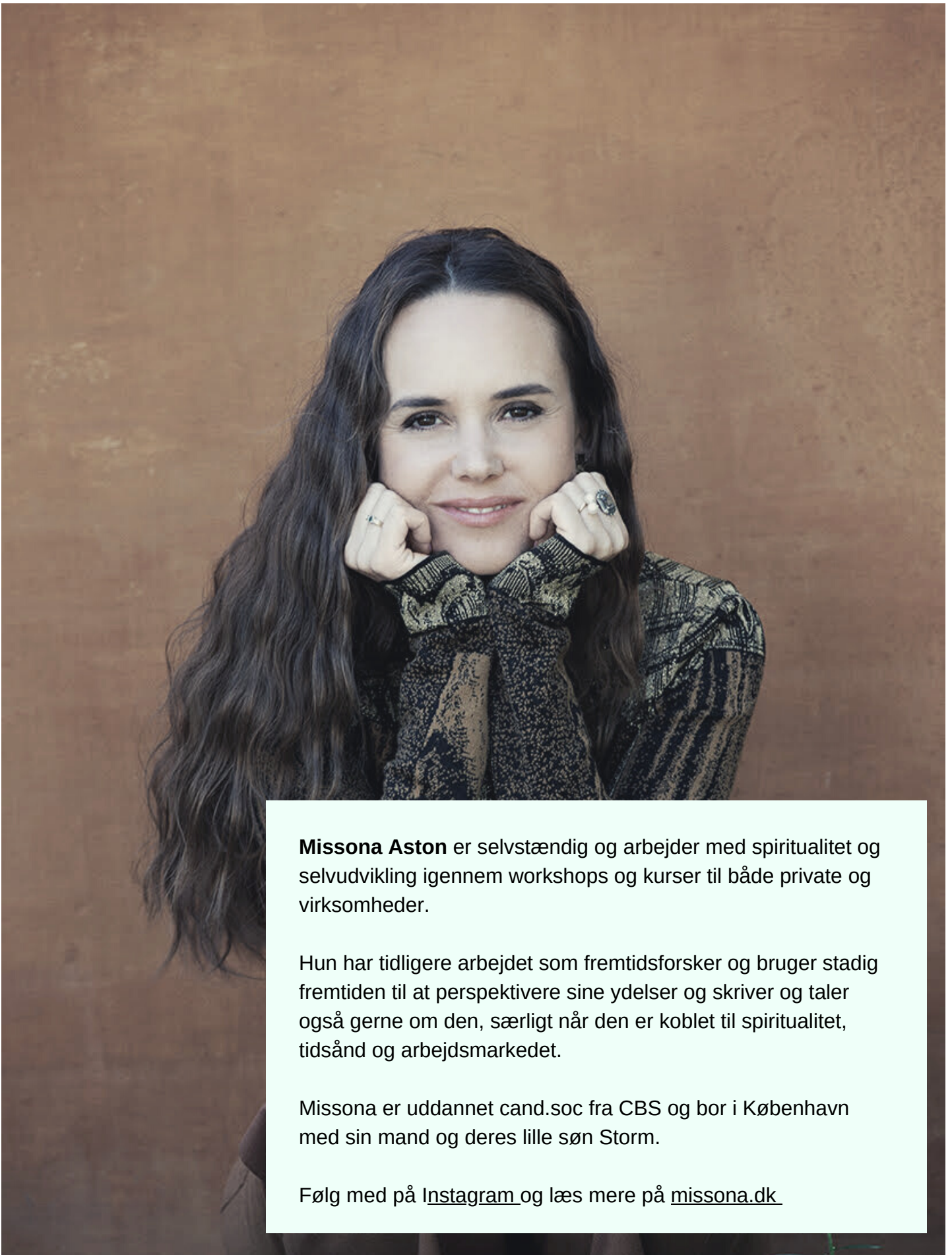
“Jeg ser det meget som en måde at være i verden på, et mindset og et livsperspektiv. Og så det at have et perspektiv på, at der er mere mellem himmel og jord, så man i sin hverdag kigger efter tegn og er optaget af, hvad den større mening er med, at jeg er her,” fortæller hun.

## **"JEG SER DET MEGET SOM EN MÅDE AT VÆRE I VERDEN PÅ, ET MINDSET OG ET LIVSPERSPEKTIV"**

“Man kan være spirituel på på mange forskellige måder, f.eks. afholde cirkler, lave mindfulness eller bruge englekort, men det primære er den måde, man anskuer verden på. At man ikke har en udelukkende ateistisk videnskabelig tilgang til livets spørgsmål. At man også har en højere dimension og tror på, at der også kommer noget fra det åndelige, og at der er noget, der er større end det, vi bare lige kan se.”

### **Der er ved at ske en omdefinering af det gode liv**

Ifølge Missona er der ved at ske en omdefinering af, hvad vi opfatter som det gode liv. Hvor vi tidligere måske mere har



**Missona Aston** er selvstændig og arbejder med spiritualitet og selvudvikling igennem workshops og kurser til både private og virksomheder.

Hun har tidligere arbejdet som fremtidsforsker og bruger stadig fremtiden til at perspektivere sine ydelser og skriver og taler også gerne om den, særligt når den er koblet til spiritualitet, tidsånd og arbejdsmarkedet.

Missona er uddannet cand.soc fra CBS og bor i København med sin mand og deres lille søn Storm.

Følg med på [Instagram](#) og læs mere på [missona.dk](#)

opfattet det gode liv og lykke ud fra materielle goder og det at opnå nogle bestemte ting i sit liv, så er vores definition af lykke ved at ændre sig til at blive en mere mental tilstand.

”Lykke kommer til at handle om, at man har fred i sit sind og at uanset hvad livet giver en, så kan man finde ud af at handle i det. At man kan skabe en hverdag, hvor man så vidt muligt er tilfreds, og at man udstråler glæde og har en god energi. Flere mennesker vil sætte nogle andre ting højest. F.eks. tid til egen udvikling, tid til selvkærlighed, og så f.eks. være villig til at flytte ud af byen og bo billigere i stedet for at løbe stærkere og tjene flere penge. Der er kommet en anden prioritering, hvor omdrejningspunktet er en helt ny måde at forstå meningen med livet.”

**”DET AT VÆRE SPIRITUEL ER AT HAVE ET RIGT, LEVENDE OG MAGISK LIV, OG DET ER DER PRESTIGE I, HVORIMOD HAMSTERHJULET OG DET AT VÆRE FANGET AF MATERIALISTISKE BEHOV ER FREMTIDENS TABU”**

## **Hvorfor sker det nu?**

Men hvorfor er vi på vej i en mere spirituel retning lige nu? Missona har tre rationelle bud på det, og selvfølgelig en spirituel forklaring, som overskygger de andre for hende.

**Klimadagsordenen:** Den har givet os et større perspektiv på verden og naturen, og det hænger sammen med det spirituelle, fordi vi alle indgår i en fælles sammenhæng. Man kan ikke bare smide olie ud, for så påvirker det også andre. Det har givet en forståelse af, at der er noget, som er større end os. Vi har fået en fornyet respekt for, hvad vi kommer af, og at vi rent faktisk ikke er så overlegne, som vi gik og troede.

**Nye generationer kommer til:** De kommer med en anden bevidsthed. De stiller spørgsmålstejn ved at gøre, som vi plejer. Vi, som er ældre, har været vant til det autoritære gennem vores skolegang og strukturen fra industrisamfundet. Det vil der ske et brud med. Det er ikke sket endnu f.eks. i skolesystemet, men der vil komme meget mere råderum til, at individet får lov til at tænke selv. Mennesket kommer til at træde meget mere frem og stille spørgsmål til, om tingene overhovedet giver mening.

**Corona:** Corona har også skabt en ny åbenhed overfor refleksion. Når vi hives ud af dagligdagen, får vi mulighed for at se den med nye øjne. Hvordan er det egentlig, jeg vil leve? Hvad giver mening for mig? Der er sat en masse i spil.



Men for Missona er det grundlæggende, at udviklingen alligevel ville være kommet, fordi vi ifølge den spirituelle filosofi er i gang med en menneskelig evolution af vores bevidsthed, hvor vi vil få en mere næstekærlig måde at tilgå verden på med mere empati. Derudover er vi ifølge astrologien på vej ind i vandmandens tegn, som er en meget mere spirituel tid.

"Jeg ser, at udviklingen er fuldstændig uundgåelig, fordi det er vores evolution. Mit perspektiv er derfor også, at corona bare er en del af evolutionen. Så den refleksion, vi har taget med fra det, ville være kommet alligevel. Det ville måske bare have taget længere tid."



**"DET VIGTIGSTE ER,  
AT FOLK ER BEGYNDT  
AT FORSTÅ, AT  
SPIRITUALITET IKKE  
KUN ER NOGET  
MYSTISK"**

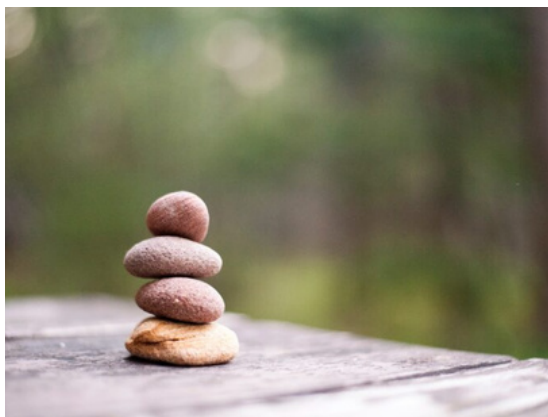
## **Vi er på vej væk fra den ateistiske, materielle type**

Så når vi ser på vores succesfulde helt fra starten af artiklen, der har succes med vækst, travlhed og økonomi, så vil vi i fremtiden være mindst lige så interesserede i hvilket menneske helten er, og hvilke feminine og spirituelle overbevisninger og refleksioner, der ligger bag den maskuline succes.

"Det spirituelle er stadig lidt tabu, men det er lige ved at knække, for hvis du sidder der som hvid midaldrende mand og griner og tror, at det handler om lilla krystaller, så er det dig, der bliver grinet lidt af. Vi vil tænke, at du mangler en horisont. Den ateistiske, materielle type er vi på vej væk fra."

Så fremadrettet forventer Missona, at vi får en mere rig forståelse af mennesker, af at der er en dimension mere, end det vi kan se, og at vi arbejder med os selv og bliver mere bevidste om den helhed, vi alle indgår i.

"Det vigtigste er, at folk er begyndt at forstå, at spiritualitet ikke kun er noget mystisk. For nogle er spiritualitet noget med kontakt til den åndelige verden, og for andre er det mere noget med at arbejde med sig selv og have denne her tro på impact, og at der er noget, der er større end en selv. Det at være spirituel er at have et rigt, levende og magisk liv, og det er der prestige i, hvorimod hamsterhjulet og det at være fanget af materialistiske behov er fremtidens tabu." ❀



## TAKNEMMELIGHED - SMUTVEJEN TIL BEDRE SØVN OG MERE LYKKE

Når vi viser andre  
taknemmelighed, høster vi selv  
gevinsten

## VOKSENJOB OG KREATIV HOBBYVIRKSOMHED

Kreativiteten har fået mere  
plads, og det fornuftige job er  
skåret ned



## SÅDAN ARBEJDER DU FÆRRE TIMER - OG NÅR DET SAMME

Hvis du drømmer om en kortere  
arbejdsuge, er det tid til at kigge  
på, om du kan gøre noget  
smartere

LÆS ARTIKLERNE VED AT KLIKKE PÅ  
BILLEDERNE

[WWW.BALANCEBAREN.DK](http://WWW.BALANCEBAREN.DK)

# LYT



## DE HJÆLPSOMME ENGLE

Journalist og vært Josefine Stork forsøger sammen med Rikke Hertz og Hella Joof at forklare og afmystificere spiritualitet samt at rådgive og vejlede lytterne ud fra et spirituelt kompas.

## CYKLUS

Alt i livet er cyklisk. Men vi lever i et samfund, hvor vi tilsyneladende har glemt det. Mette Hyltdgaard Skovmose minder os om det.



## DET MODIGE SELSKAB

Zoey Elinor og Karrina Storm Svendsen taler om at drive virksomhed ud fra et spirituelt mindset og inspirerer til personlig forretningsudvikling med intuition og mod i fokus.

VIDEN OG GUIDE

# Tilrettelæg dit arbejdsliv efter døgnets naturlige rytme

*Energien skifter hen over døgnet. Læs her hvordan du kan bruge energiskiftene til at planlægge den mest optimale arbejdsdag*

*Af Janni Ide Daugaard*



I yogaverdenen findes der et holistisk blik på sundhed, som kaldes ayurveda. Ét af de essentielle elementer i ayurveda er, at man planlægger sine hverdagsaktiviteter sådan, at de er i balance med døgnets og årstidernes naturlige rytmer. Du kan sammenligne det med at danse i takt til din yndlingsmusik. Når du rammer takterne, opstår der en fed fornemmelse af flow, hvor alt nærmest går op i en højere enhed. Det føles helt fantastisk. Kommer du derimod i utakt, kan det føles som om, der er noget, der skurrer. Det føles knap så fantastisk, i hvert fald indtil du rammer rytmen igen.

### **Døgnets naturlige rytme**

I ayurveda deles døgnet op i seks dele. I løbet af 24 timer er der to "lette" dele, to "tunge" dele og to "intense" dele. På modellen på næste side

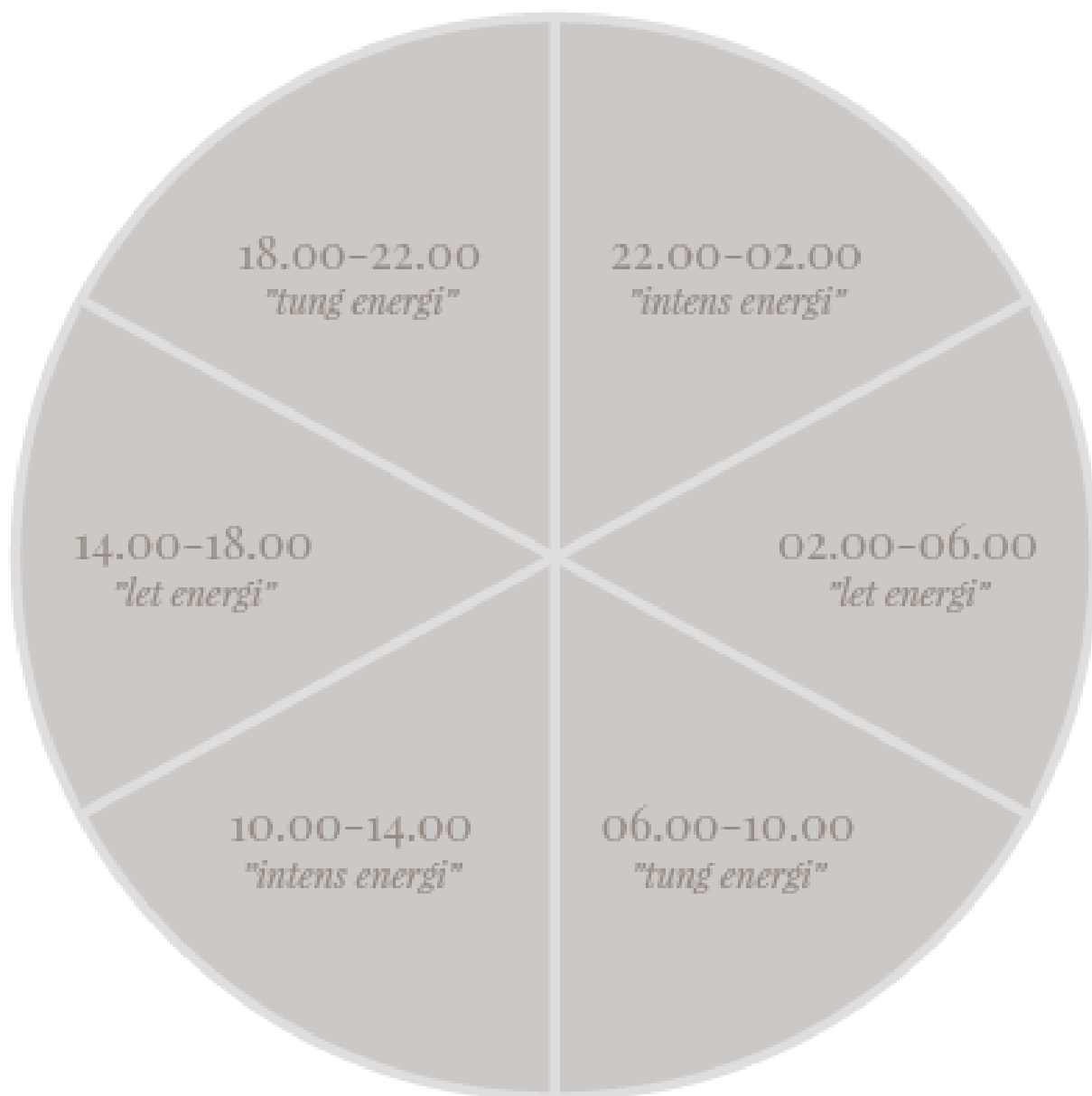
kan du se, hvornår på døgnet de forskellige dele ligger. Med denne har du mulighed for at lægge en strategi for din hverdag, hvor målet er at skabe gode muligheder for flow. I nogle tilfælde er det strategisk smart at gå med den energi, der beskriver én af de seks dele. I andre tilfælde er det smartere at balancere energien med det modsatte.

### **Gå med energien**

Et eksempel hvor du kan få mere flow ved at gå med energien er at gå i seng inden kl. 22 om aftenen og stå op inden kl. 6 om morgenen. Den tunge del af dagen fra kl. 18 og 22 kan nemlig hjælpe dig med at falde i søvn, så du er godt rustet til næste dag. Samtidig kommer du bedre fra start, hvis du står op, inden den næste tunge del af døgnet rammer kl. 6 om morgenen.



Modellen her viser, hvordan energien ændrer sig hen over et døgn. Du kan bruge døgnets energier i planlægningen af dit arbejde.



**AYURVEDA** oversættes ofte til "livsvisdom" og er et gammelt holistisk sundhedssystem fra Indien - yogaens hjemland.

I sin originale form rummer ayurveda både helt lavpraktiske elementer og mere komplicerede filosofiske og spirituelle elementer.

Overordnet set er det et system, der ved hjælp af forskellige former for egenomsorg kan hjælpe dig med at opretholde fysisk, mental og spirituel sundhed/balance. Men en ayurvedisk læge eller behandler vil også kunne hjælpe med at helbrede en lang række sygdomme/ubalancer ved hjælp af kost, urter, yogastillinger, åndedrætsøvelser, meditationsteknikker, mantraer, ayurvediske kropsbehandlinger og generelle livsstilsforandringer.

## Balancer med det modsatte

Hvis du har prøvet at finde arbejdscomputeren frem efter kl. 22, har du måske oplevet at få et boost af energi. Det kan umiddelbart føles som flow, men du kommer til at mærke resultatet af at være i utakt med naturens rytme på et senere tidspunkt. Formålet med den intense periode fra 22 til 02 er nemlig at "brænde" dagens mange mentale indtryk af, så du kan starte på en frisk dagen efter. Gør du ikke det, hober de mentale indtryk sig op, og på lang sigt føles det ikke specielt fantastisk.

På samme måde kan det være godt at skrue ned for intensiteten i middagsstunden.

Knokler du igennem mellem kl. 10 og 14

bliver det intensitet med intensitet på, og det er alt for hårdt på lang sigt. Fra et ayurvedisk perspektiv er middagsstunden også det tidspunkt på døgnet, hvor din fysiske forbrænding er bedst. Derfor anbefales det, at du spiser dagens største måltid og holder en siesta i dette tidsrum. Egentlig er det jo også kun et par generationer siden, at det var helt normalt, at vi her i Danmark spiste dagens store varme måltid til frokost og efterfølgende holdt en lille pause, hvor man 'slog mave'.

## En arbejdsdag i flow

Da ayurveda er udviklet i en anden tid og en anden kultur end vores, findes der ikke en original opskrift på, hvordan du - med henblik på mere flow - fordeler dine specifikke

**"NÅR DU RAMMER  
TAKTERNE, OPSTÅR DER  
EN FED FORNEMMELSE AF  
FLOW, HVOR ALT  
NÆRMEST GÅR OP I EN  
HØJERE ENHED"**

arbejdsopgaver efter døgnets rytme. Desuden er arbejdsopgaver jo også vidt forskellige.

Men bruger du modellen for døgnets rytme, kan du alligevel bruge ayurvedaen til at få en arbejdsdag i flow. Ved at dele dine arbejdsopgaver op i henholdsvis lette, intense og tunge opgaver, kan du nemlig fordele dem ud over dagen. Nogle gange ved at gå med energien. Andre gange ved at balancere med det modsatte. Det kunne eksempelvis se således ud:

**kl. 08-10:** Dagens sjoveste eller mest aktive opgaver kan bruges til at løfte den tunge energi.

**kl. 10-11.45:** Du kan bruge starten af den intense periode til at få gjort et godt indhug i din to-do liste.

**kl. 11.45-12:** Skab en balancerende overgang, efter at have brugt intensiteten til at få noget fra hånden. Lav en beroligende vejrtrækningsøvelse eller kig på himlen, træerne, et springvand eller nogle andre naturlige elementer, der beroliger dig.

**kl. 12-12.30:** Spis et godt og nærende måltid uden at lave andet imens!

**kl. 12.30-14:** Gå en kort tur og/eller hold en pause, hvor du kan fordøje din frokost, inden du fortsætter med nogle hyggelige eller beroligende arbejdsopgaver.

**kl. 14-16.00:** Lav dine rutineopgaver, venstrehåndsarbejde eller praktiske opgaver - noget der skaber en fornemmelse af stabilitet inden i dig. Det kan være at taste data ind i et regneark, læse korrektur eller rengøring/oprydning på kontoret. Undgå at lave for mange forskellige ting i dette 'lette' tidsrum, da det kan gøre, at du mister jordforbindelsen og dermed kommer til at føle dig distræt og ufokuseret.





**Janni Ide Daugaard** bor i Aarhus med sin kæreste og sin søn på godt et år.

Hun er selvstændig konsulent i egenomsorg med en baggrund som yogalærer og livsstilscoach. Gennem sine onlineforløb, konsultationer, workshops, foredrag og e-bøger inspirerer hun moderne kvinder til at opretholde et godt fysisk og mentalt helbred gennem egenomsorg og ayurvedisk livsstil.

Følg Janni på [Instagram](#) og find hendes konsultationer, forløb og workshops på [matrika.dk](#)

Ud over ovenstående kan det være en god ide at have et fast dagligt 'overgangsritual', der hjælper dig med at omstille fra arbejdstid til det, du skal bagefter. Da du stadig er i den 'lette' del af dagen indtil kl. 18, kan det med fordel være noget, der hjælper dig med at opretholde din jordforbindelse og en naturlig dyb vejrtrækning. Sådant et overgangsritual kan betyde, at du får en mere harmonisk aften og måske oven i købet gøre det lettere at falde i søvn, fordi du lige 'nulstiller' undervejs i din dag.

### Flow hele året

På samme måde, som du kan planlægge din arbejdsdag efter døgnets rytme, kan du planlægge dit arbejdsår. Lidt forenklet kan du lave denne sammenligning:

kl. 8-10: svarer til sidste del af vinteren og det helt tidlige forår.

kl. 10-14: svarer til sidste del af foråret og hele sommeren.

kl. 14-16: svarer til efteråret og den første del af vinteren.

Du kan jo sætte dig ned og kigge på dit arbejdsliv i 2022 og reflektere over følgende tre spørgsmål:

*Hvilke overordnede opgaver har jeg foran mig de næste 12 måneder?*

*Hvornår har jeg brug for at gå med årstidens energi, og hvornår har jeg brug for at balancere med det modsatte med henblik på at opretholde min oplevelse af flow gennem hele året?*

*Hvordan fordeler jeg helt konkret mine overordnede opgaver hen over året, så jeg skaber de bedste muligheder for flow? 🌸*

## ANNONCE



**Rebekka Hviid**  
Marketingkonsulent

Online kursus i Facebookannoncering inkl. medlemskab

- ✓ Undgå at kaste penge ud af vinduet, på dine Facebookannoncer.
- ✓ Få valide og uvildige svar på dine Facebookannonce relaterede spørgsmål – uden at skulle hyre en dyr konsulent hver gang, du kommer i tvivl.
- ✓ Konkret undervisning, som du direkte kan relatere til din hverdag og branche.

Tlf. 60 62 14 21 - [www.rebekkahviid.dk](http://www.rebekkahviid.dk)

# Kom i mål med det du drømmer om I 2022



Når du de mål, du sætter dig for?

Eller blev de gode intentioner og nytårsforsætter spist af hverdagsmonsteret?

Det er der helt sikkert mange af os, som kan nikke genkendende til. Vil du være en af dem, som rent faktisk holder sit nytårsforsæt? Så download min e-bog ved at klikke på billedet.

# MIN INTUITION ER MIN GUIDELINE

**Krystaller, clairvoyance og troen på, at der er mere, end øjet kan se. Kirstine Hother Ramberg bruger mange forskellige spirituelle redskaber i sin hverdag, og den spirituelle tilgang har haft afgørende betydning for hendes arbejdsliv**

## ***Hvordan kom det spirituelle ind i dit liv?***

Jeg var i et længere ledighedsforløb, hvor jeg midt i det hele havde et enormt behov for støtte og bekræftelse. Dengang kunne jeg ikke sætte ord på det på samme måde. Men jeg havde brug for at vide, at jeg også havde en plads her i verden, og at der var noget godt på vej til mig. Derfor blev jeg draget af et sæt orakelkort, der hedder "Livets Visdom". De er så smukke med flotte lyse tegninger og positive budskaber. Med kortene fik jeg en støtte, som hele tiden bekræftede mig i, at jeg var nok, og at dét, jeg kunne bidrage med i erhvervslivet, også manglede.

På et tidspunkt fik jeg en gratis clairvoyance i begyndelsen af min spirituelle rejse. Det var så fascinerende en oplevelse, hvor clairvoyanten og jeg nærmest blev smeltet til én. Jeg fik en følelse i min mave af hende. Det lyder helt underligt og kan måske slet ikke forklares på skrift, men det bekræftede min tro på, at der er mere, end øjet kan se.

## ***Hvordan bruger du spiritualitet i din hverdag?***

Først og fremmest lader jeg mig guide meget af min mavefornemmelse – eller om man vil - min intuition. Den har altid været mit pejlemærke. Også før jeg begyndte at dyrke den mere spirituelle verden. Derudover bruger jeg rigtig meget små meditationer i min arbejdsdag. Jeg har udsigt til Limfjorden, så hvis jeg har behov for ro til at tænke over en eller anden problemstilling, fordyber jeg mig i vandet. Oftest giver det input til nye løsninger.

Når der er noget i livet, som jeg føler som uretfærdigt eller uoverskueligt, så trækker jeg vejret dybt og husker på, at der er en mening med alt. Der er en grund til, at jeg har været gennem de oplevelser, som jeg har. Jeg tror ikke nødvendigvis på, at alting er malet i sten. Jeg tror på, at jeg kan påvirke min livsrejse ud fra de valg, jeg tager. Men jeg ved også, at der med hvert eneste valg er en årsag. Alt påvirker fremtiden.



**Kirstine Hother Rahmberg** bor i Aalborg med sin mand Kristian og sin søn Daniel på 5 år

Uddannet Cand. IT. i Interaktive Digitale Medier

Arbejder som marketingansvarlig hos Nextkey

Følg Kirstine på Instagram på profilerne  
[@Energista](#) og [@kirstinehother](#)

## ***Har du nogle særlige spirituelle praksisser i hverdagen?***

Jeg er generelt til positive energier, dyrker taknemmelighed og mærker mavefornemmelsen. Har jeg en skidt mavefornemmelse, så er det et nej tak. Jeg er taknemmelig for det, jeg har og min nuværende rejse. Selvom jeg har været igennem et langt ledighedsforløb, så ved jeg, at der er en mening med den, og jeg er taknemmelig for den. Altså nu. Knap så meget, da jeg var i det.

Derudover så manifesterer jeg mine drømme, fordi jeg ved, at det, jeg sender ud, kommer igen. Det gør jeg blandt andet gennem tegninger og ord. Lige nu er vi ved at spare op til et hus, og jeg er overbevist om, at når vi er klar til at købe, så er vores drømmehus til salg.

Derudover har jeg for tiden et tigerøje (en krystal) i min bh, fordi den støtter mig i at være den powerkvinde, jeg er. Den gør ikke arbejdet for mig, men den giver mig gode, stærke energier, som jeg udnytter til fulde.

## ***Hvilke spirituelle redskaber har du prøvet/ bruger du?***

Det meste efterhånden, tror jeg. Jeg er storforbruger af krystaller, og der er krystaller stort set i hvert rum herhjemme. Derudover orakel- og tarotkort. Sidstnævnte er jeg helt ny til at bruge.

Mindfulness i dagligdagen er også rigtig vigtig for mig – og generelt bare den viden om, at der er en mening med alt, er vigtig for mig. Og jeg glæder mig til at kunne komme til en god kvindecirkel igen. Faktisk går jeg lidt og drømmer om at være med i en kvindecirkel en gang om måneden, hvor vi mødes fast og mediterer. Trækker kort eller hvad vi nu end har lyst til.

Når man deltager i en kvindecirkel, så giver man rigtig meget af sig selv og åbner op på et helt nyt plan – også over for sig selv. Man får til gengæld også en masse fra de andre gennem den sårbarhed, der er ved at åbne sig helt op. Det er så fantastisk.

**"JEG MANIFESTERER MINE DRØMME, FORDI JEG VED, AT DET, JEG SENDER UD, KOMMER IGEN"**

## ***Har du oplevet fordomme omkring din spiritualitet?***

Jeg oplever, at folk er lidt skeptiske – og det må de hjertens gerne være. Vi behøver ikke forstå hinanden, men det har betydet, at jeg oftest gemmer den spirituelle del af mig væk, fordi jeg er bange for at blive dømt af andre,

når jeg eksempelvis trækker kort. Men jeg har delt ud af det på eksempelvis instagram, hvor jeg har opdaget, at der er rigtig mange kvinder, der er meget interesseret i orakel- og tarotkort. Derfor laver jeg nogle gange læsninger for andre, og det er så fedt, når folk tilkendegiver, at kortet giver mening for dem.

Jeg har en lille sød historie omkring brugen af krystaller, som jeg gerne vil dele. Et familiemedlem havde store smerter, og medicinen virker først efter en time. Jeg lånte en af min lillesøsters krystaller (som jeg har givet hende og derved også oplevet, at interessen smitter af på andre) – en karneol, som jeg gav til mit familiemedlem. Jeg ved ikke, hvorfor jeg valgte den. Det var mavefornemmelsen. Men mit familiemedlem, der var lidt skeptisk, fik den og fortalte mig samme dag, at den havde støttet hende hurtigere end medicinen. Det er ikke en fortælling om, at krystaller eller andet kan stå i stedet for medicin – men om, at de kan være fantastiske støtteredskaber.

## ***Hvad har du opnået med spiritualitet i dit arbejdsliv?***

Alt! Det lyder måske underligt, og som om jeg ikke tager æren for noget af mit arbejde selv, for det gør jeg. Jeg mødte en kvinde til et netværksarrangement – og jeg vidste bare, at hun ville få betydning for mit første job. Ganske rigtigt endte hendes anbefaling af mig gennem vores samarbejde med at være udslagsgivende. Det fik mig til at indse, at vi aldrig ved, hvem der er udslagsgivende for fremdrift i vores liv, eller hvor hjælpen kommer fra.

Jeg har været til jobsamtaler, hvor jeg allerede bagefter vidste, at jeg ikke fik jobbet – og omvendt. Min guideline i alle mine opgaver er min intuition, og det betyder også, at jeg har behov for at vende opgaverne i tankerne, før jeg kan præstere. 🌀



**"MIN GUIDELINE I ALLE MINE OPGAVER ER MIN INTUITION, OG DET BETYDER OGSÅ, AT JEG HAR BEHOV FOR AT VENDE OPGAVERNE I TANKERNE, FØR JEG KAN PRÆSTERE"**

# VÆR TAKNEMMELIG FOR ALT DET DU HAR

Taknemmelighed har sit udspring i en opfattelse af, at livet er en gave frem for noget, vi har ret til eller krav på. Og når vi er taknemmelige for det vi har, frem for utaknemmelige for det, vi ikke har, så bliver vi automatisk gladere og mere tilfredse med vores liv.

Faktisk er det at øve sig i at være mere taknemmelig den nemmeste vej til at føle sig mere lykkelig eller tilfreds. Forskning har vist, at når du er taknemmelig, så producerer du glædeshormoner. Og det har stor indflydelse på negative tanker.

Man plejer at sige at 'det du fokuserer på, det får du'. Så når du fokuserer på de negative ting, så ser din verden trist og negativ ud.

## DERFOR SKAL DU FLYTTE DIT FOKUS

Når du fokuserer på det gode, og det du er taknemmelig over, så kommer din verden også til at føles smukkere og lykkeligere. I hverdagen handler det om at sige tak med et smil, for det du udstråler, når du gør det, får du helt sikkert tilbage, ligesom du får surhed tilbage, hvis det er det, du udstråler.

Når man husker, hvad man er taknemmelig for, er det en slags reminder til alt det gode i livet. 🌸

## TILTAG

Hver aften inden du lægger dig til at sove, skriver du tre ting ned som du er taknemmelig for denne dag. Nogle dage vil du føle, at der er mange ting at være taknemmelig for, og andre dage er det svært at finde på bare én ting. Det må gerne være meget små ting eller ting, som du egentlig tager for givet. f.eks. noget dit barn har sagt, et smil, en god kop kaffe, en god nattesøvn og lignende.



# FÅ E-BOGEN

Tilmeld dig Balancebarens nyhedsbrev og få tilsendt e-bogen med 5 tiltag til en mindre travl hverdag og få samtidig tilsendt fremtidige online magasiner direkte.

## 5 TILTAG TIL EN MINDRE TRAVL HVERDAG



5 KONKRETE TILTAG DU KAN IMPLEMENTERE I  
DAG OG FÅ MERE TID OG HVERDAGSGLÆDE

**BALANCE**  
B A R E N



VIDEN

# SLIP DIN PENGELÆRDOM OG OPNÅ DET, DU DRØMMER OM

Hvilke fortællinger og overbevisninger har du om penge? Og forhindrer de dig i at tiltrække flere penge, som du kan bruge til at nå dine drømme? Læs hvordan du ved at fokusere på indre rigdom kan ændre dit pengemindset og opnå det, du drømmer om

Hvordan har du det med penge? Holder du på dem? Bruger du for mange? Er du bange for ikke at have nok? Opfatter du mange penge som grådigt? Eller som succesfuldt?

Dit pengemindset, altså den måde du tænker om penge på, kommer af de oplevelser, du har haft med penge. Især i din barndom.

"Nogle er vokset op med, at der er blevet spinket og sparet og måske med masser af skænderier om penge, og så er penge blevet noget farligt. Og så vælger man måske en strategi, hvor man tjener masser af penge for at sikre sig aldrig at komme i den situation. Eller også vælger man en strategi, hvor man bliver bange for penge," forklarer Mette Riishøj, som er spirituel businessrådgiver og psykolog og bl.a. arbejder med selvstændiges pengemindset.

"Vi kan også være vokset op i en familie med masser af penge, og så har vi måske aldrig lært at forholde os til dem. Så ser jeg folk, som bare køber og køber og køber, og lige pludselig er der noget, der begynder at blive rødglødende, og så skal man jo til at forholde sig."



## Penge er et udvekslingsmiddel

Ifølge Mette handler alle vores fortællinger og overbevisninger om penge egentlig ikke om pengene i sig selv, men om hvordan pengene er blevet brugt.

"Jeg ser penge, som et udvekslingsmiddel, som egentlig bare er beregnet til at strømme mellem mennesker, og som vi kan bruge til de drømme, vi har og til at skabe det liv, vi ønsker os. Penge er en energi, ligesom alt andet," siger Mette.

Problemet er, når pengene i sig selv kommer i fokus og bliver målet, og det vi fokuserer på. Vi er nødt til at spørge os selv, hvad vi ønsker at bruge pengene til. På den måde kan penge ifølge Mette blive en positiv energi, der hjælper os til at nå vores mål.

"Der er mange, der sidestiller succes med, hvor meget du tjener. Men de to ting vil jeg gerne skille ad. For rigdom er ikke det samme som bundlinje. Og lykke er ikke det samme, som hvor mange penge du har. Det er så meget mere og dybere."

## Rigdom er ikke det samme som mange penge

"Gud hvor er jeg rig, jeg kan bare åbne vandhanen, så kommer der vand, jeg kan bare gå ind og åbne mit tøjskab og finde tøj frem, shit hvor er jeg rig. Jeg kan bare åbne mit køleskab. Wauw. Det er jo vildt."



**"RIGDOM ER IKKE DET SAMME SOM BUNDLINJE. DET ER SÅ MEGET MERE OG DYBERE"**

Det er altså vores tilgang - ikke til pengene i sig selv - men til de ting vi har, som giver os rigdom i hverdagen, og som er vigtige at fokusere på.

Vi kan føle os meget rige uden at have ret meget, hvis vi lægger mærke til de ting, vi har. Men vi kan også føle os fattige, selvom vi har mange penge, hvis vi kun fokuserer på det, vi ikke har. Og det er den indre følelse af rigdom, Mette gerne vil have os til at fokusere på.

"Det handler om at finde ud af, hvordan jeg kan indrette mig, så jeg har det, jeg skal bruge uden at overforbruge. Hvordan kan jeg føle mig så rig som mulig, ud fra det jeg har, og hvordan kan jeg også investere

mine penge, sådan at jeg også investerer i min udvikling og min lykke?"

### **Vi skal turde springe rammerne for vores forståelse af penge**

De fleste af os er vant til, at penge er noget, man får for et stykke arbejde. Men når du flytter dit fokus fra pengene i sig selv, og til hvad du ønsker at bruge dine penge på, så springer du rammerne for den meget lukkede opfattelse af penge, fortæller Mette.

"Vi låser os fast på, at nu har jeg det her job, så nu tjener jeg det her. Men når vi får en dybere følelse af rigdom, taknemmelighed og en lidt mere legende tilgang, hvor vi drømmer lidt mere og

handler på nye måder, så tiltrækker vi noget andet, end vi plejer.”

Og det andet kan f.eks. være, at vi kan opnå penge på andre måder eller nå vores drømme på måder, der ikke nødvendigvis kræver de penge, vi troede, det ville. Det kan også handle om at begynde at bruge flere sider af sig selv i sit arbejdsliv og dermed skabe højere indtjening.

”Det handler om at forstå, at penge og mulighederne for at nå vores drømme kan komme alle vegne fra. Vi skal lade være med at lukke vores energi for det. Vi skal nogle gange turde springe kasserne, og det er svært.”

### **Indre lykke er vejen til en økonomi, der beriger vores liv**

Hvis vi gerne vil opnå vores drømme og opfatte penge som en positiv energi, er vi ifølge Mette nødt til at arbejde med vores mindset.

”Det kan f.eks. være et slip om vores mindset omkring penge, et slip med de oplevelser vi har omkring penge, eller det kan være i forhold til energien omkring penge. Der skal en eller anden justering til, for at vi begynder at tiltrække noget andet.”

”Men når vi først har fundet vejen til den indre lykke og rigdom, så er min erfaring både personligt og som coach, at så kommer økonomien af sig selv, og så formår vi at forvalte den på en måde, så den beriger vores liv og er i overensstemmelse med vores værdier.” 🌸

**Mette Riishøj** bor i Skørping og er gift og har to drenge på 8 og 11 år.

Hun er selvstændig spirituel businessrådgiver og psykolog med virksomheden By SOUL, hvor hun hjælper selvstændige kvinder med at skabe en succesfuld business.

Følg Mette på [Facebook](#) og [Instagram](#).





DET ER JO OVERHOVEDET  
IKKE NORMALT AT DRIVE  
FORRETNING PÅ DENNE  
HER MÅDE



## **Louise Nørgaard har været selvstændig i 15 år og driver nu egen forretning med flere ansatte. Alle beslutninger tages ud fra intuition og en grundlæggende tro på, at vi får, hvad vi fokuserer på. De langsigtede planer og budgetter er derimod lagt langt væk**

En morgen for halvandet år siden, hvor Louise Nørgaard gik og gjorde sig klar til at tage ned i sin forretning, tænkte hun over, om hun skulle tage kontakt til Jobcenteret, som tidligere havde hjulpet hende til en god medarbejder. Der var nemlig travlt i Louises virksomhed, som består af både webshop samt en fysisk butik med træningsstudie og behandlinger.

Hun nåede dog ikke at tage kontakten, før Karina kom forbi til en behandling. Louise kendte Karina fra tidligere, og skæbnen ville, at Karina netop ledte efter et nyt job og passede perfekt til Louises behov.

Men hvad var det, som gjorde, at Karina var på det rette sted på det rette tidspunkt? Ifølge Louise handler det om loven om tiltrækning, som er en tankegang, der bygger på, at vi tiltrækker det, vi fokuserer på.

"Karina kom selvfølgelig ind ad døren, fordi det var det, jeg havde brug for," siger Louise. Og den holdning gennemsyrrer hele Louises tilgang til arbejdsliv og virksomhed.

**Loven om tiltrækning** siger, at du vil tiltrække det, du fokuserer på. Du kan dermed få det, du ønsker dig ved at fokusere på det. Modsat kan du også opleve, at få det du frygter, hvis du fokuserer på det.

Ligesom den dag for to år siden, hvor hun kom ud fra en times Yin Yoga og vidste, at nu var det tid til at finde et lokale til virksomheden, som hun ellers havde drevet hjemmefra i nogle år på det tidspunkt. 14 dage efter blev det perfekte lokale ledigt.

### **Når man bearbejder traumer, lærer man, hvad man vil og ikke vil**

Louise Nørgaard er bl.a. uddannet kosmotolog og personlig træner og har været selvstændig i 15 år. Hendes forretning bygger på en holistisk tilgang til kroppen og mennesket.

Hun har løbende udviklet både sig selv og forretningen, og det spirituelle er kommet med

# "MIN MAVEN FORTÆLLER MIG, OM DET ER RIGTIGT ELLER FORKERT. HVIS DEN SIGER JA, ER DER JO INGEN GRUND TIL AT HAVE FRYGT"

årene, efter at Louise har været udsat for forskellige traumer. Hun mistede sin mor som 19 årig, har mistet et spædbarn og været i et psykisk voldeligt forhold.

"Når de ting skal bearbejdes, så når man lige et spadestik dybere ind i sin kerne, og hvem man er, og hvad man vil finde sig i. Og så bliver man bare mere åben for den spirituelle verden og mærker ting mere. Man lærer at vide, hvad man vil og ikke vil, fordi livet er for kort til andet," fortæller Louise.

## **Jeg ved, at jeg nok skal klare mig selv, lige meget hvad der sker**

Beslutningerne i Louises arbejdsliv og forretning bliver altid taget ud fra intuition, og når hendes mand får lyst til at hjælpe hende med at sætte virksomheden ind i excelark, planer eller budgetter "stritter alt inden i mig" fortæller Louise.

Derimod udvikler Louise sin virksomhed uden langsigtede planer og store markedsføringsplaner. Budgettet er hun dog nødt til at lave for at gøre banken tilfreds.

Hun har også lagt frygten for at tage forkerte beslutninger fra sig.

"Jeg ved, at jeg skal nok klare mig selv, lige meget hvad der sker. Jeg er heller ikke medlem af en a-kasse eller noget. Jeg kan altid finde på noget. Min mave fortæller mig, om det er rigtigt eller forkert. Hvis den siger ja, er der jo ingen grund til at have frygt. Hvis det ikke går, så handler jeg og gør noget andet."

Senest har Louise måttet afskedige en ellers dygtig medarbejder, som hun ansatte, da salget i webshoppen steg under første coronanedlukning. Nu hvor salget er tilbage på et normalt niveau, er der desværre ikke længere råd til ansættelsen. Og på den måde handler Louise, når der er behov for det.

## **Jeg ville ikke være glad, hvis jeg drev forretning på en anden måde**

At Louises tilgang til at drive forretning er langt fra, hvad de fleste andre gør, og langt fra hvad en iværksætterrådgiver vil foreslå, har ingen betydning for Louise.



”Det er jo overhovedet ikke normalt at drive forretning på denne her måde. Men jeg kan ikke gøre det på andre måder, Så ville jeg ikke være glad.”

For Louise handler det om at vide, hvad der giver hende en følelse af succes.

”Det kommer an på, hvad man måler succes på. For mig er det at være stressfri og elske hver dag og aldrig have dage, hvor jeg ikke gider på arbejde, fordi jeg elsker alt, hvad jeg laver. Og jeg kan have tid til mine børn. Det er succes for mig. Det er ikke en høj løn eller økonomisk sikkerhed.” 🌸

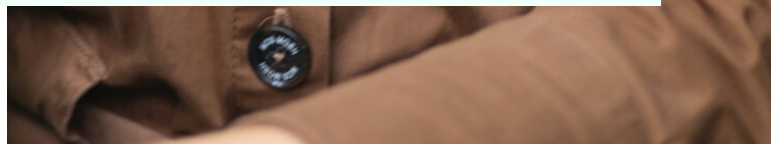


**Louise Nørgaard** bor i Skørping med sin mand og to børn.

Har været selvstændig med skønhedsbehandlinger og personlig træning i 15 år.

Ejer virksomheden Louise Nørgaard, hvor hun sammen med sine tre ansatte driver webshop samt en fysisk butik med træningsstudie og behandlinger. Har derudover sit eget hudplejebrand Organickonjac.

Følg også Louise på Instagram



GUIDE

# Hvad du ønsker, skal du få - med manifestation



***Vil du også gerne opnå dine drømme? Så skal du måske skifte knoklearbejdet ud med at bede universet om hjælp. Hvis du samtidig følger op med troen på, at det virker, taknemmelighed og fokuserede handlinger, så kan du måske også opnå dine ønsker. Lær her hvad manifestation er***

*Af Jette Harthimmer*

Hver eneste gang du tænker en tanke, så svarer det i overført betydning til, at du indtaster en adresse på din GPS i bilen. Derfor er det virkelig vigtigt, hvad du tænker, hvis du da vil være sikker på at nå dine mål, havne det rette sted samt tiltrække netop det, du ønsker dig.

Det lyder jo ganske lige til, og det er det faktisk også, men det sjove er, at de fleste gør det stik modsatte. De siger én ting den ene dag og så det modsatte den næste.

### **Du bremser i stedet for at køre**

Jeg vil gerne have dit eller dat, jeg ønsker at dette skal ske, et nyt job, et dejligt berigende parforhold, en sund økonomi, et godt helbred, at jeg kan komme ud og rejse, eller hvad det nu end måtte være, du ønsker dig. Du har tænkt eller udtalt ønsket, og det er super godt. Universet begynder at gøre klar til levering samt sørge for, at ønsket kan gå i opfyldelse.

Men ... og der er et stort men. Nu trækker du i land, du begynder at tvivle, kommer med alle mulige begrænsende tanker eller negative overbevisninger.

Nej, det vil nok aldrig lykkes for mig, jeg er aldrig heldig, det er også godt nok, som det er, jeg kan da sagtens nøjes med ..., det er nok bare mig, der stiller for store krav, jeg plejer aldrig at være heldig, ingen vil have mig, jeg er ikke god nok, alle andre kan finde ud af det, bare ikke mig.

Universet reagerer prompte. Nå, nu vil du det modsatte af, hvad du sagde før? Godt nok, det er jo dig, der bestemmer, så kører vi da bare den modsatte vej.

Du er ubevidst kommet til at indtaste det stik modsatte på GPS'en af, hvad du i virkeligheden ville have (fordi du begyndte at tvivle).

### **Hold dit fokus og hold fast**

Universet skelner ikke mellem, hvad der er godt eller skidt for dig. Hvis du siger a, så får du a. Siger du b, får du b.

Derfor er det vigtigt, at du holder fast i de gode tanker og ikke lader dig styre af de negative. Hold hele tiden dine tanker og dit fokus på det, du ønsker skal ske.

Du bliver simpelthen bare nødt til at tro på, at noget godt er på vej til dig, og at det nok skal lykkes.

# "FOKUSER PÅ DET DU VIL HAVE, OG DET DER SKAL SKE, FREM FOR PÅ DET MODSATTE"

## **Hvad du ønsker skal du få, eller noget der er endnu bedre**

Vær åben for at det, du ønsker dig, kan komme på en anden måde end den, du havde forestillet dig. Ligeså at der kan komme noget der er bedre.

Hvis du finder et job du gerne vil have, men du får afslag, så sig til dig selv at muligheden for et andet og bedre job vil vise sig for dig senere. Tro på og hold fast i, at der venter dig et endnu bedre job, et job som bare ikke er slået op endnu.

Finder du drømmehuset, og det bliver solgt lige foran snuden på dig, så overbevis dig selv om, at der lige nu sidder en familie med planer om at sælge deres skønne hus – og at dette hus er endnu bedre, end det

du lige har "mistet".

Hvis manden/kvinden, du har forelsket dig i, ikke vil have dig, så er vedkommende ikke din soulmate. Tro mig. Hvis han/hun var den rette, så var du også den rette for ham/hende. Sig derfor til dig selv, at du en dag vil møde den mest vidunderlige, søde, kærlige og dejlige partner. Han/hun er derude, du har bare ikke mødt ham/hende endnu.

## **Giv mig det NU**

Vær tålmodig. Nogle gange kan det være, at du ønsker, at noget skal ske lige her og nu hurtigst muligt, og hvis det ikke gør, så bliver du modløs og skuffet, og du begynder at tvivle.

Men sagen er bare den, at nogle gange sker tingene i en anden rækkefølge, end hvad du



**Jette Harthimmer** er clairvoyant og spirituel lærer.

Hun tilbyder kurser, foredrag og online-undervisning med fokus på spirituel udvikling.

Læs mere om Jette på [hjemmesiden](#) og følg hende på [Facebook](#).

lige havde forestillet dig. Hav derfor tillid til processen, som den udfolder sig, følg flowet og vid, at alt vil komme til dig på rette tid og sted.

### **Mine ønsker bliver ikke opfyldt**

Hvis noget ikke går min vej, betyder det bare, at der venter mig noget endnu bedre! Dette har været mit holdepunkt hele livet igennem, og det gør hverdagens udfordringer og modgang noget lettere. Du bliver også i bedre humør, når du tænker på den måde, fremfor hvis du går og slår dig selv oveni hovedet, føler at hele verden er imod dig, eller at du er født under en uheldig stjerne. Sådan er det ikke. Der er en plan, og der er en mening med alt.

Det er også meget lettere at manifestere

det, du ønsker, når du holder dine tanker på ret kurs. Fokuser på det du vil have, og det der skal ske frem for på det modsatte. Du bestemmer, hvad du vil tænke på, og hvad du vil give din energi. Det, der får din opmærksomhed, er det, du vil tiltrække på grund af loven om, at lige tiltrækker lige. Du må aldrig tvivle på dig selv, opgive håbet eller miste modet. Dine bønner bliver altid hørt!

Universets mulige svar på dine bønner:

1. Ja
2. Nej, ikke endnu
3. Vi har noget endnu bedre til dig 🌀

# Manifester dine ønsker

## - sådan gør du

Af Jette Harthimmer

### 1 Ønsket skal komme fra dit hjerte

For at du kan få succes med at manifestere dit ønske, skal du som det første sikre dig, at ønsket kommer fra dit hjerte og ikke fra dit hoved eller dit ego.

Glem spørgsmålet: Hvordan skal jeg skabe, tiltrække eller realisere mit ønske? Hvordan skal det kunne blive til virkelighed? Fokuser og læg i stedet al din energi på spørgsmålet: Hvorfor er er dette ønske vigtigt for mig? *Hvorfor* er et langt stærkere og vigtigere spørgsmål i skabelsesprocessen, end *hvordan*.

Kom gerne op med en masse gode grunde til, hvorfor ønsket er vigtigt for dig, og hvad det vil give/betyde for dig, hvis det bliver realiseret. Ikke bare 3 grunde, men 20, 30 ... ja 100. Jo flere jo bedre.

Når først du har fået dine *hvorfor* – dine grunde og argumenter på plads, så kommer svaret på dine *hvordan* helt af sig selv. Du vil få vist det første skridt, du skal tage, vejen du skal gå, og du vil blive inspireret til at gøre det, der skal gøres.

### 2 Vær klar, konkret og specifik

Dit ønske skal være klart og entydigt. Du må være helt specifik i dit ønske, for ellers kan Universet ikke vide, hvad det er, du vil have. Lidt på samme måde, som når du på en GPS indtaster en destination.

Hvis ikke du skriver en helt specifik adresse, så kan din GPS ikke hjælpe dig eller guide dig til dit mål. Sådan er det også med dine ønsker. Hvis ikke du ved, hvad du vil have, eller hvad du ønsker dig, så kan den åndelige verden, dine guider og engle, heller ikke hjælpe dig med at vise dig, hvad eller hvordan du skal gøre.

### 3 Skriv, læs højt og visualiser

Skriv dit ønske ned. Dette vil hjælpe dig med at gøre ønsket klart, og det forstærker energien bag ønsket. Nu er ønsket ikke længere bare i dit sind, men det har allerede taget en fysisk form (for nu står det på et stykke papir).

Hav gerne papiret med dig eller skriv ønsket på et lille kort, som du hver dag kan tage frem og læse (højt). Gerne flere gange om dagen. Jo oftere, jo bedre. Mens du læser, forestiller du dig ønsket klart og detaljeret med så mange af dine sanser som muligt.

Se dig selv stå i billedet, som var dit ønske allerede manifesteret. Se det – føl det – mærk det – visualiser det, som om det allerede ER virkeligt lige her og nu.

## 4 Tro på det

Du må være fast besluttet på, at du vil manifestere ønsket, og du må naturligvis også tro på det. Tvivler du, vil det blokere for skabelsesprocessen.

Bag enhver tanke, følelse, ord og handling, er der en energi og en vibration, og det er denne energi og vibration, der tiltrækker, skaber og realiserer dit ønske.

Du får det, du tror på. Så hvis du har den mindste tvivl, usikkerhed, ubeslutsomhed, passivitet eller negativitet omkring dit ønske, vil det ikke lykkes for dig at skabe det. Derfor må du være positiv og optimistisk.

## 5 Universets opbakning

I alt, hvad du foretager dig, har du 100 % opbakning fra Universet, dine hjælpere og guider. De motiverer, støtter og hjælper dig. De skubber dig i den retning, du går, tænker og føler. De skelner og vurderer ikke, hvad der er godt eller skidt for dig. De giver dig det, du beder om.

Det betyder, at hvis du tror, at du kan, at du vil lykkes, og at du vil få succes med at manifestere dine ønsker, så vil det være sådan. Det vil lykkes for dig. Dine bønner vil blive hørt, og vejen blive vist for dig. Hvis du derimod tror det modsatte, og du tvivler, så vil det desværre også vise sig at holde stik.

Du får det tilbage, som du sender ud, og dine tanker og overbevisninger vil skabe din virkelighed.

## 6 Del din drøm med andre

Jo flere du deler dine drømme og ønsker med, jo hurtigere realiseres de, og jo mindre energi skal der bruges på at manifestere dem. Dette skyldes, at der skabes en synergieffekt. Nu har du fået både Universet, dine venner og hele dit netværk bag dig. Det er alt sammen med til at akkumulere den energi, der skal til for at skabe og tiltrække dit ønske. Med andre ord: Masser af positiv støtte og energi er sendt af sted.

## 7 Vær taknemmelig

Dette er en meget vigtig nøgle. Den største bøn er ikke at bede om, men derimod at takke for, at det, du ønsker dig, allerede ER manifesteret.

Et ønske og en drøm kan forblive som et håb og ligge derude og vente på dig i fremtiden, hvorimod det manifesteres og tiltrækkes i nuet, hvis du takker for og påskønner det og lader som om, at du allerede har fået og skabt det.

At gå og håbe på noget har en lav energimæssig skabende effekt, hvorimod der er fuld power på taknemmelighed. Taknemmelighed fungerer altså som en super stærk magnet.

# Pernille Thulin

PERSONLIG STYLIST

Stil handler ikke om mode, men om at lære at klæde sig i de farver og silhouetter som passer netop dig og din livsstil.

- Styling konsultation
- Garderobetjek
- Personlig/Online shopping



[www.pernillethulin.dk](http://www.pernillethulin.dk)

[pernille@pernillethulin.dk](mailto:pernille@pernillethulin.dk)

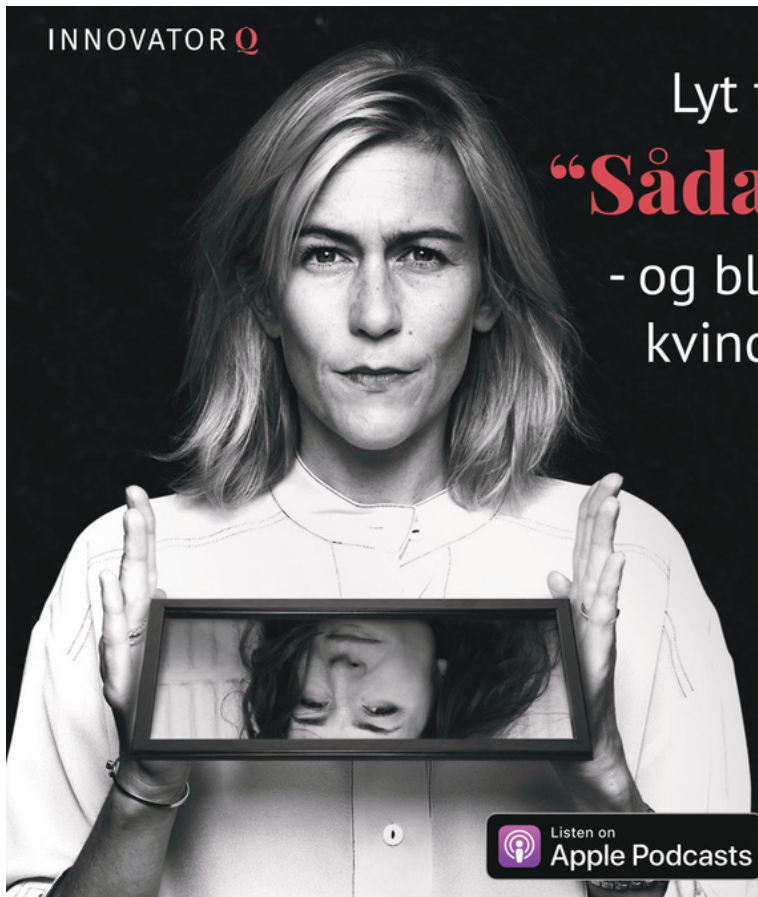

[@stylistpernillethulin](https://www.instagram.com/stylistpernillethulin)

**LÆS ARTIKLEN PÅ S.38**

**"MIN MAVE FORTÆLLER MIG, OM DET ER RIGTIGT ELLER FORKERT. HVIS DEN SIGER JA, ER DER JO INGEN GRUND TIL AT HAVE FRYGT"**

**LOUISE NØRGAARD  
SELVSTÆNDIG**



INNOVATOR 

Lyt til podcast-serien  
**“Sådan gjorde jeg”**  
 - og bliv klogere på andre  
 kvinders vej til succes!

Mød blandt andet  
 radiovært **Iben Maria Zeuthen**,  
 politiker **Samira Nawa**, skuespiller  
**Ellen Hillingsø**, topleder hos Dell  
**Anja Monrad**

Lyt med på [innovatorq.com](http://innovatorq.com) eller her:



## SKAL VI SAMARBEJDE?

**Henvender du dig også til ambitiøse kvinder, som ønsker en god hverdagsbalance eller fokus på et godt arbejdsliv? Så skal vi måske samarbejde om at lave godt indhold til dem?**

Et samarbejde med mig og Balancebaren kan foregå på mange forskellige måder. Du kan f.eks. formidle dit budskab via Balancebaren eller få min hjælp til at nå din målgruppe via dine egne kanaler eller pressen.

Læs mere her eller tag fat i mig og hør om muligheder og lad os tage en snak om, hvordan vi sammen kan skabe indhold, der både er relevant for målgruppen og for dit brand.

*[janni@balancebaren.dk](mailto:janni@balancebaren.dk) / tlf. 22750896*

**THE ATHENA NETWORK - DANMARK**

THE #1 REFERRAL NETWORK FOR WOMEN

**Netværk for kvinder i erhvervslivet.**

- Månedlige online møder
- Professions eksklusivitet
- Skaber forbindelser og inspirerer succes
- Sikker miljø for forretnings- og personlig udvikling
- Lokale og internationale initiativer
- Pass+ (adgang til alle andre grupper)
- 1600+ medlemmer internationalt

 Pernille Thulin Augustinussen  
Netværks ansvarlig i Danmark  
[pernillethulin@theathenanetwork.com](mailto:pernillethulin@theathenanetwork.com)



# MERE INSPIRATION TIL BALANCEN MELLEM ARBEJSLIV OG FAMILIELIV

INSTAGRAM

FACEBOOK

NYHEDSBREV

BALANCEBAREN.DK