



En af landets
kendteste
terapeuter .
Merete Gundersen
- kommer med gode
råd til, hvordan
man kan holde op
med at stresser sig
selv - og komme i
balance.

Vi stresser

Vi har aldrig haft det så godt – materielt altså. Selv om facaden ser flot ud, kan det indre være kaos, og danskerne bliver mere og mere stressede – men hvorfor og hvad kan vi gøre ved det? I løbet af de næste måneder spørger Folkebladet en række specialister, hvad vi kan gøre, for at forbedre vores situation. Første gæst er Merete Gundersen, der er forfatter og psykoterapeut og som har skabt en lang række bøger og cd'er, der giver indsigt i afslapning og velvære.

Vi skal genfinde den indre gyldne tråd

Af Marianne D. Cornett
marianne.cornett@nordjyske.dk

Merete Gundersen er forfatter og uddannet terapeut, og hun har de seneste 14 år arbejdet som bl. a. psykospirituel-terapeut.

Det vil sige at – hun har indsigt i, hvad der sker i psyken, når man mediterer og visualiserer.

- En psykoterapeut har indsigt i, hvad der kan forekomme af balancer og ubalancer i psyken - og hjælpe mennesker med at finde balance i sindet, fortæller Merete Gundersen.

Merete Gundersen arbejder inden for det, der hedder holistisk psykoterapi – det vil sige, at man - gennem den menneskelige bevidstheds potentiale - udvikler sin spirituelle intelligens - som en ekstra dimension til forståelse og udnyttelse livet.

- Alt, hvad vi er i dag, er resultatet af, at tanken altid er skabende. Vi skaber kort sagt den virkelighed, vi lever i. Den spirituelle intelligens er viden om hjerte, hjerne og den højere bevidstheds udvikling – altså den intelligens, der forbinder os med sjælen og ånden i os, siger Merete Gundersen.

Alt kører hurtigere end ellers

Og hvordan er det så lige, denne viden kan hjælpe os med at blive mere harmoniske og mindre stresset.

- Vi stresser, fordi verden kører

hurtigere end nogensinde. Ikke mindst teknologien i hverdagen stresser os. Vi vil så meget, og selv om vi måske arbejder mindre, vil vi rejse, udvikle os, se venner, være perfektionister – ja, kort sagt stiller vi tårnhøje krav til os selv. Og faktisk er denne perfektionisme bare en evolutionær udvikling - en karrusel, vi ikke kan stoppe. Til gengæld kan vi være mere selektive og spørge indad, om hvilken retning, det er godt for netop mig at gå, siger Merete Gundersen.

Det er hér, den spirituelle intelligens kommer ind.

- I stedet for at kaste os ud i 30 projekter, skal vi finde ud af, hvor vores styrke ligger - finde den gyldne tråd i vores hjerte og følge den - både privat og på arbejde. Det kræver, at vi øver os meget i at kigge indad – og blive spirituelle, siger Merete Gundersen, der tror på, at spiritualitet og guddommelighed dybest set hænger sammen.

Præstationsræs

Og det betyder ikke, at man skal forfalde til fanatisk askese – eller tænde røgelsespinde, hvis det ikke forekommer én naturligt.

- Jeg mener, at spiritualitet og guddommelighed hører tæt sammen – men vi har glemt den viden, vi fik som børn, og levet et liv, hvor der har været fokus på præstation og materialisme. Derfor handler det om at genfinde

den indre, gyldne tråd, der viser os vejen – og følge den, så længe vil har lyst. Tråden er nemlig lig med kærligheden, siger Merete Gundersen. Og det kan vi sagtens lære – én gang til – mener hun.

- Kærlighed er en træningssag. Du skal lære at lytte til dine drømme og det ubevidste sind. Brug bønner dagligt, mediter jævnligt – med eller uden guidede meditationer eller musik, og så tage at arbejde i frihed og kreativitet. Når du aktivt tør lade dine visioner komme til udfoldelse, opnår du at blive bedre for dig selv og for din næste, siger Merete Gundersen.

Kom i balance igen

I det hele taget skal vi aktivt lære at stresser af, finde vores egen metode med små ritualer, og så tage os tid til bare at sidde og være.

- Det er vigtigt at genetablere den fysiske balance – Fysiske ubalancer stresser sindet og ubalancer i sindet giver fysiske ubalancer så det er meget vigtigt at vi ser på os selv som en helhed af Krop sind og ånd og at vi også søger for at have eller få balance i sindet. Vi har nu lært at vi skal tage vare på vores sundhed altså hvad vi spiser og drikker nu skal vi også lære selv at være med til at få psykisk sundhed. Det kan vi opnå via meditation og anden form for selvudvikling ubalance er nemlig virkelig noget af det, der stresser os psykisk. Det kan være en lang

(rejse) arbejdsproces for hvert enkelt menneske at finde tilbage til hjertets energi, men det er jo vores livsrejse at træne og opøve vores kærlighedsevne, Det vil altid være en smuk rejse.

Find ind til dig selv midt i kaos

Kærlighedens urkraft er titlen på en af Merete Gundersen Cd, ved at lytte til den opøver man evnen til at komme i kontakt med vores guidende engle, den enegle som vejleder hver af os i vores liv. På denne lukker vi livsglæden ind, finder vores helt egen tone, vores egen duft, og så bliver du en helhed igen, siger Merete Gundersen.

Så frem med kærligheden til dig selv, pas på din krop og sjæl, tag dig tid til at meditere og gør alt, for at genfinde din indre balance. - Tag ansvaret for din negative måde at tænke på og din negative forventning til livet. Og alt det kan du træne dig til - gennem visualisering og meditation. Det kan tage tid, men resultatet udebliver ikke. Og opnår du først den åndelige kontakt tror jeg på, at du slipper af med ubalancer – fysiske som psykiske – vokser som menneske og genfinder freden i dit indre. Og så har du uandede kræfter til at skabe et harmonisk liv, slutter Merete Gundersen.

Altsammen værd at overveje - i en tid med masser af stress og ydre påvirkninger.

FAKTA

• Merete Gundersen er uddannet psykoterapeut

• Hun har skabt SIQ® - som hun baserer den Spirituelle Intelligens og viden om hjerte, hjerne og Højere bevidsthed

• Konceptet er baseret på, at gennem den menneskelige bevidstheds iboende potentiale udvikles den spirituelle Intelligens som en ekstra dimension til fuld forståelse og udnyttelse af, at

• Merete Gundersen har bl.a. skrevet Hjertets energi, det spirituelle menneske, kærlighedens urkraft og digte og visdomsord

• Hun har indspillet en række cd'er med meditationsmusik til inspiration for afslapning og et liv i bedre psykisk og fysisk balance.

• Læs mere på hendes hjemmeside www.siqintelligens.dk