

REJS DIG EFTER KRÆFT  
- og lad din kvindelighed tale



# TILLYKKE...

Du har fået min guide - 3 tips til at gå fra at overleve til at leve. 3 tips, så du kan hjælpe dig selv til ægte indre glæde.

Stort tillykke til dig!

Du har taget dit første skridt hen imod at REJSE DIG EFTER KRÆFT - og lade din kvindelighed tale. Som tidligere kræftpatient oplever du måske, at din lunte er blevet kortere. Måske oplever du angst, vrede, frustration, ked-af-det-hed, eller måske noget helt andet, som du ikke har lyst til.

Du forstår måske ikke helt, hvorfor du bliver ved med at have det sådan - for du er jo ude på den anden side... Og alt andet lige, så du burde jo være glad.

Intentionen med denne lille guide er at hjælpe dig med at skabe ro, og vende de negative tanker og følelser til glæde og positivitet. Jeg har samlet 3 simple tips/øvelser, som kan hjælpe dig med at få fokus på at leve, frem for blot at overleve.

Hvis du er klar til at afsætte ca. 15 minutter om dagen på dig selv (kan godt deles op i løbet af dagen), så lover jeg dig, at du inden for kort tid vil begynde at se og mærke en større indre og ægte glæde, som med lethed vil få det store smil og følelsen af lethed og lækkerhed frem hos dig.

REJS DIG EFTER KRÆFT  
- og lad din kvindelighed tale



# INDHOLD

1. Meditation
2. Taknemmelighed
3. Fokus

# REJS DIG EFTER KRÆFT

## - og lad din kvindelighed tale



# 1. Meditation

Måske har du allerede prøvet at meditere, og har god erfaring med det, men bare kommet ud af rutinen. Så er dette en oplagt mulighed for at komme i gang igen.

Det kan også være, at du tænker, at det kan du ikke overskue, og så kommer der en hel masse undskyldninger for, hvorfor du IKKE skal gøre det lige nu, eller slet ikke meditere i det hele taget.

Uanset hvad, vil jeg gerne udfordre og opfordre dig til at prøve denne lille øvelse.

1. læg dig eller sæt dig et roligt sted, hvor du kan være for dig selv de næste 5-10 min. Tag eventuelt et tæppe over dig, så du ikke bliver kold.
2. læg den højre hånd på din mave - under navlen, og den venstre hånd på brystet ved dit hjerte.
3. når du er klar til, det lukker du dine øjne.
4. træk nu vejret stille og roligt ind mens du tæller til 4, sørg for at trække vejret helt ned i maven, så du kan mærke at dine hænder løfter sig.
5. hold vejret mens du tæller til 4
6. pust stille og roligt ud mens du tæller til 4, sørg for at tømme maven helt for luft.
7. læg mærke til, hvordan dine hænder bevæger sig op og ned i samme stille rytme som din vejtrækning.
8. fortsæt på denne måde indtil du kan mærke, at dit sind falder til ro, og du er klar til at fortsætte dagen.

Denne øvelse hjælper dig med at mærke dig selv, og hvad der egentlig foregår inden i dig.

Du kan lave øvelsen når som helst i løbet af dagen, og gerne flere gange om dagen. Det kan også være en rigtig god måde at starte og slutte dagen på.

**GOD FORNØJELSE!**

REJS DIG EFTER KRÆFT

- og lad din kvindelighed tale



## 2. Taknemmelighed

Med denne enkle øvelse vil du i løbet af nogle dage flytte din bevidsthed og dit fokus fra de negative tanker og følelser over på de gode ting, der sker i løbet af din dag. Det kan være de helt små ting, som du indtil nu ikke har tillagt nogen værdi, men måske opdager du, at når du nu begynder at rette dit fokus på dem, får de en helt anden og større værdi.

Find en notesbog, som du eventuelt kan have liggende ved din seng. Hver aften, inden du lægger dig til at sove, gennemgår du din dag, og finder 7-10 ting eller situationer, som gjorde dig glad og taknemmelig.

Skriv disse ting/situationer ned i notesbogen.

Det kan være stort som småt! Der findes ikke rigtigt eller forkert. Det er kun dig, der afgør, hvad der er det rigtige at skrive.

Forslag til, hvad det kunne være:

- Solen har skinnet fra en blå himmel
- En dejlig snak med din ægtefælle
- En dejlig snak med din bedste veninde
- Et dejligt besøg af din søn/datter/barnebarn
- En langvarig og stressende opgave på jobbet blev afsluttet
- Du så en mariehøne i haven eller på din gåtur
- Du fik et smil fra en fremmed da, du var ude at handle

Hvis du fortsætter med denne øvelse over flere dage, vil du opleve, at dit sind stille og roligt vil begynde at finde og lede efter de positive ting i dine dage.

**GOD FORNØJELSE!**

# REJS DIG EFTER KRÆFT

## - og lad din kvindelighed tale



### 3. Fokus

Jeg vil præsentere dig for en af de 12 universelle love. Nemlig "Loven om tiltrækning".

Du har måske negative tanker og følelser, eller måske føler du, at du ikke rigtig er kommet tilbage efter kræften. Måske mærker du, at du ikke er helt lige så glad som tidligere, det falder dig svært at være naturligt glad selv, om du synes du burde være glad.

Dine tanker bliver måske ved med at kredse omkring de ting, du har været igennem. Du har måske senfølger, hvilket hele tiden minder dig om, hvad du har været igennem. Måske er du bange for, at det hele kommer tilbage...

Man kan tale om, at tanker påvirker din virkelighed. Hvis du fortæller dig selv, at du er vred, ked-af-det og synes det er uretfærdigt og hårdt, at netop DU blev ramt af kræft. Så er det, hvad du vil tiltrække mere af.

Tanker er i bund og grund energi, der tiltrækker lignende energi.

Det vil sige, at det du fodrer din hjerne med, er det du får mere af.

Så når du er ked-af-det, vred, bange, eller andet, så er det, det du får mere af!

Det gode er, at det betyder, at du kan beslutte dig for, hvordan du har det!

Den 3. øvelse går ud på følgende:

Når du næste gang er ude at gå eller handle, så beslut dig for, at du vil smile til 3 fremmede mennesker på din vej.

På samme måde som med de negative tanker, gælder det for de positive, at når du møder verden og andre mennesker med lethed og et smil på læben, så er det det, du får tilbage. Læg mærke til, hvad det gør ved dig, når du får et smil tilbage. Hvad sker der inden i dig?

GOD FORNØJELSE

# REJS DIG EFTER KRÆFT - og lad din kvindelighed tale



## Lidt om mig

Når jeg taler ind i nogle af de følelser, du måske har, så er det fordi jeg har en ide om, hvordan du har det...

I 2018 blev jeg behandlet for brystkræft. Jeg var det hele igennem - måske lige som du; operation, kemo og stråler. Kræften har for mig betydet, at jeg har lagt mit liv helt om. Jeg havde en oplevelse af, at der var noget, der skulle være anderledes, hele min krop fortalte mig, at jeg skulle følge min nye vej.

I dag lever jeg af at hjælpe kvinder, der, som dig, har haft kræft, med at REJSE DIG EFTER KRÆFT - og lad din kvindelighed tale, i et 3 måneders forløb, så du kan finde frem til DIT nye jeg. Du lærer at acceptere og elske dit nye selvbillede, og (gen-)finde den ægte, indre glæde.

Mange har senfølger, og desværre er der ingen quick fixes til at fjerne de udfordringer og smerter, både fysiske og mentale, der kan være efter et kræftforløb.

Nogle af de ting, som har hjulpet mig rigtig meget med at vende negativitet til positivitet, er blandt andet disse 3 tips, som jeg nu giver videre til dig. Det er simple, men meget effektfulde, øvelser.

Hvis du laver daglige rutiner med disse 3 enkle tips, ved jeg, at du snart vil opleve, at du er godt på vej mod dit nye liv med smil og ægte, indre glæde med lethed og lækkerhed på dagsordenen.

Kærlige hilsner  
Anette

REJS DIG EFTER KRÆFT  
- og lad din kvindelighed tale



REJS DIG EFTER KRÆFT  
- og lad din kvindelighed tale,  
et 3 måneders forløb

Hvis du vil høre, hvordan jeg kan hjælpe dig, kan du altid  
kontakte mig her:  
telefon: 25408604  
email: a.drewsen@auroramind.dk

Du er også velkommen til at følge mig på Facebook:  
<https://www.facebook.com/AuroraMind.dk>

**INFO OM DETTE DOKUMENT**

Dette dokument er oprettet af og vedligeholdes af AuroraMind v/Anette Drewsen.  
Al tekst i dette dokument, er beskyttet af loven om ophavsret. Det er ikke tilladt at "låne" eller kopiere hele eller dele af teksten uden forudgående skriftlig tilladelse.  
Vælger du at citere dokumentet, skal du huske at lave et link til dokumentet, hvilket er krævet lovmæssigt i forhold til god citatskik.  
Er der spørgsmål, så kontakt mig endelig FØR du anvender noget materialet.