

Når man gerne vil

bestige sit bjerg...



" Tempoet skal være dit eget - det vil alle dage være det hurtigste tempo som findes.

Husk respekten for hvad du føler og tænker. Lyt - men forsøg at turde med forsigtighed.

Ellers bliver turen et overgreb "

Hvis man står langt nede i dalen - måske endda i et hul i jorden, så ser verden sort ud. Der er ikke rigtig noget perspektiv, og selv om andre fortæller, at der er farver, dufte, udsigt m.v. kan det være svært at tro på.

Men hvis man finder en person man er tryk ved og lader denne ledsage sig det første lille stykke op af hullet, så vil man se, at verden er lidt lysere. Man vil måske få så meget tillid til den person, som ledsagede én op af hullet, at man vil lytte når han eller hun siger: Lad os gå lidt op ad bjergstien - lige henne om hjørnet er udsigten endnu smukkere.

Man vil være usikker - utryk - bange. Man er jo tryk her, selv om man ofte forbander sit manglende mod og sin hverdag. Men måske lader man igen denne person ledsage sig - forsigtigt, i ens eget tempo og i respekt - hen om det næste hjørne. Og se om ikke udsigten er smukkere og mere fantastisk - men også lidt skræmmende.

Der er brug for at sidde lidt. Finde tryk og ro. Og først når denne er fundet kan man påny lytte til sin ledsager, der siger at om det næste hjørne venter endnu større oplevelser. Måske siger man ja - måske er vejen derhen svær og man må holde sin ledsager fast i hånden - men måske kommer man dertil. Og man ser en endnu mere forrygende udsigt.

Gradvist - efterhånden som rygsækken rummer flere og flere succesoplevelser - vil det næste stykke være lettere at forcere. Og måske vil man - når man når toppen - bede om højere bjerge. Men alle rejser begynder med det første skridt. Tempoet skal være ens eget og der er brug for en ledsager, som forstår at respektere. Ellers bestiger man aldrig sit bjerg.



Rygmeknikeren.dk

Når dine smerter skal tages personligt