VANENS ROD

SÅDAN RYDDER DU OP I VANENS MAGT, FÅR FAT OM RODEN OG SKABER EN FORANDRING EN GANG FOR ALLE



EN SPIRITUEL REJSE FRA UBEVIDSTE MØNSTRE TIL BEVIDST LIV

AF MERIT SIKJÆR

Vanens Rod

Sådan rydder du op i vanens magt, får fat om roden og skaber en forandring en gang for alle

En spirituel rejse fra ubevidste mønstre til bevidst liv
Af Merit Sikjær

Introduktion: Når viden ikke er nok

Du kender det måske. Du vil noget andet. Noget bedre. Du ved, hvordan man burde spise, tænke, handle, være – og alligevel sker det ikke.
Den nye vane glipper, du falder tilbage i det gamle, og et lille stik af selvbebrejdelse melder sig. “Hvorfor kan jeg ikke bare tage mig sammen?”

Men det handler ikke om viljestyrke. Det handler om forståelse.
For når du forstår, hvad der ligger bag dine vaner – dine tanker, din adfærd, dine reaktioner – så kan du begynde at ændre dem.
Ikke fra et sted af kamp, men fra et sted af bevidsthed.

Denne bog er en invitation. En invitation til at dykke ned under overfladen og forstå, hvorfor vi gør som vi gør – og hvordan du kan begynde at leve i tråd med det, du virkelig ønsker. Ikke i morgen. I dag.

1. Vanens oprindelse

Det usynlige styresystem, der former vores liv

Vi tror, vi træffer frie valg. At vi vælger, hvad vi vil gøre, spise, tænke – men det meste af vores adfærd er automatiseret. Styret af mønstre, vi ikke er bevidste om. Vaner. Programmering.

Det starter tidligt. Som børn mellem 0 og 7 år er vi åbne og modtagelige. Vi optager alt, vi ser og hører, som sandhed. Ikke med kritisk sans – men som svampe.

Sætninger, vi måske kun hørte én gang – eller dagligt – bliver til overbevisninger. Om os selv. Om andre. Om livet. Og det system styrer os, længe efter vi er blevet voksne.

Vi ser ikke verden, som den er – vi ser den, som vi er blevet programmeret til at se den.

Det er derfor, du kan vide alt om sundhed, relationer, rutiner – og alligevel ikke ændre noget. Fordi noget dybere i dig holder fast i det gamle. Noget, der ikke blev valgt, men indkodet.

Mange føler skyld over ikke at kunne holde fast i nye vaner. Men der er ikke noget galt med dig – der er noget galt med systemet, du aldrig blev lært at forstå.

Det starter med bevidsthed. For det, du bliver bevidst om, får du magt over. Det, du ikke er bevidst om, har magt over dig.

En note om øvelserne

Undervejs i denne bog vil du møde små øvelser.
De er ikke "opgaver", du skal løse rigtigt, men invitationer til at stoppe op, lytte og mærke.

For viden alene forandrer ikke. Det gør erfaring.
Og det er netop, hvad øvelserne tilbyder dig – et rum, hvor ordene får lov at lande i dit eget liv.

Du behøver ikke gøre dem alle med det samme. Men læg mærke til, hvis én kalder på dig. Måske er det netop dér, din næste bevægelse begynder.

2. Da jeg valgte noget andet

Først troede jeg ikke, det var muligt. Så gjorde jeg det.

Jeg havde længe en følelse af, at noget ikke stemte. At livet, som jeg havde bygget det op, ikke passede til den, jeg i virkeligheden var.
Men jeg vidste ikke, hvad jeg skulle stille op med den følelse. På overfladen så alt rigtigt ud. Men indeni visnede jeg.

Så jeg begyndte at spørge mig selv: Hvad hvis det ikke behøver være sådan her?

Den tanke ændrede mit liv. Ikke øjeblikkeligt. Men den plantede et frø.

Min største beslutning var at sige mit job op og springe ud som selvstændig. Ikke fordi jeg havde en plan, men fordi noget i mig sagde: "Du skal gå nu."

Det var angstprovokerende – og det mest sande, jeg nogensinde har gjort.

Lad os begynde med at vende blikket indad – og huske en gang, hvor du valgte dig selv.

Øvelse: Genskab dit vendepunkt
Sæt dig et roligt sted. Træk vejret dybt.
Tænk på en gang, hvor du valgte dig selv.
Hvad følte du før? Hvad fik dig til at gøre det alligevel?
Hvordan føltes det bagefter?

Skriv det ned. Det er dit bevis på, at du kan vælge noget andet.

3. Den fysiske verdens spejl

Selvbillede, miljø og instinkter – og kampen mod det gamle program

Alt, du gør, matcher det, du tror om dig selv.
Hvis du tror, du aldrig kan holde fast i noget – vil du (ubevidst) bevise det over for dig selv. Ikke af ond vilje, men fordi hjernen søger konsistens.

Derfor må forandring starte med dit selvbillede.

“Jeg er i gang med at blive den, jeg allerede er.”

Miljø

Du formes af det, du er omgivet af.
Hvis dit miljø understøtter det gamle mønster, vil det være op ad bakke at skabe noget nyt.

Nogle gange bliver det tydeligere, når vi ser det på papir. Her er en enkel måde at skabe klarhed på.

Øvelse: Miljø-tjek
Lav to kolonner:

- Mennesker og ting, der løfter mig
- Mennesker og ting, der dræner mig

Bliv bevidst. Og begynd at vælge, hvor du lægger din energi.

Instinkter

Din krop vil overleve – ikke udvikle sig.
Derfor føles forandring utryg. Du skal lære din krop, at det nye ikke er farligt. Ikke med kamp – men med nærvær.

En kurs – ikke en kur

Drop kur-tankegangen. Tænk i kurs.
Det handler ikke om at være perfekt i dag, men om at pege dig i en ny retning – igen og igen.

4. Mental forurening og stilhedens kraft

Når ro bliver revolutionær

Vi bombarderes dagligt af nyheder, sociale medier og støj. Det fylder vores sind – og skaber uro.
Hvis vi vil ændre os, må vi skabe plads til stilhed.

Stilhed er ikke tomhed. Det er nærvær.
I stilheden kan du høre din egen stemme. Derfra kan du vælge bevidst.

Stilhed lyder simpelt – men er ofte det sværeste. Prøv det af, blot et øjeblik.

Øvelse: Mini-faste for sindet
Sluk din telefon i 2 timer.
Brug tiden uden input. Bare vær.
Mærk, hvad der dukker op. Ikke for at ændre det – bare mød det.

5. Manifestation – vi skaber hele tiden

Tankens kraft, ordets magi og den indre magnet

Du manifesterer hele tiden – med dine tanker, følelser, ord og handlinger.
Underbevidstheden hører alt, du gentager – og tager det som sandhed.

"Jeg er dårlig til at sætte grænser."
"Jeg falder altid tilbage."

Du gentager det – og det bliver din virkelighed.

Men du kan også vælge nye ord. Nye sætninger. Ikke fordi du skal lyve, men fordi du vil skabe noget nyt.

Ord er ikke bare lyde – de er signaler til din underbevidsthed. Her er en måde at begynde at tale mere kærligt til dig selv.

Øvelse: Skift bekræftelsen
Skriv en sætning, du ofte siger, som ikke støtter dig.
Omskriv den til nutid, positiv og ærlig.
Fx: "Jeg øver mig i at stå stærkt i mig selv."
Gentag den dagligt i 7 dage.

6. Nuets kraft og livets realiteter

Forvandlingen sker kun her – aldrig "senere"

"Senere" er den største illusion.
Du har kun ét sted at handle fra: Nu.

Alt det, du ønsker at opleve som ældre – lethed, glæde, styrke – begynder med det, du gør i dag.

Forandring sker ikke kun ved at se frem – men også ved at se tilbage fra fremtiden.

Øvelse: Fremtidens taknemmelighed
Forestil dig dig selv som 80-årig.
Hvad vil dit fremtidige jeg takke dig for, at du begynder på i dag?

Skriv det ned. Og begynd.

7. Sådan tager du magten tilbage

Små skridt, store skift – og et liv i bevægelse

Der er ikke én rigtig metode.
Men der er én bevægelse, du altid kan vende tilbage til: Bevidsthed.

4 trin:

- **Bliv opmærksom**
  Observer dine mønstre uden at dømme.
- **Mød dig selv med venlighed**
  Sig: "Det giver mening, jeg gør det her. Men nu vælger jeg nyt."
- **Skab støttende rammer**
  Ryd op i relationer, vaner og omgivelser.
- **Tag ét lille skridt hver dag**
  Gør én ting, der matcher den du vil være. Det er nok.

Efterord: Du er allerede i gang

Hvis du læser dette, er du allerede i bevægelse.
Du mærker, at noget kunne være anderledes. Og det er nok.

Du mangler ikke noget. Du skal ikke "fikses".
Du skal bare begynde at lytte – og tage små, sande skridt hver dag.

Det er enkelt – men ikke let.
Men det er sandt.
Og det gør hele forskellen.

Er du klar tl at skabe vaner i tråd med den, du i virkeligheden er?

Book en intuitiv uforpligtende samtale med mig, hvor vi sammen folder din indre visdom ud i praksis - ét skridt af gangen

Du booker ved at trykke her lige her

Hvis det ikke virker kan du også gå direkte til bookingen ved at indtaste denne URL:

https://calendly.com/merit65/30min?month=2025-01