

Hjerteproblemer var et symptom på et liv i ubalance

-Mentaltræning gav mig ro, siger Tina Rem Rasmussen, lokal forfatter

● Få bugt med de mentale nullermænd og vend de negative tanker til ægte livsglæde og balance. Den lokale forfatter og mentalhygiejnisk instruktør Tina Rem Rasmussen har skrevet en bog om mentaltræning og et mere ærligt liv.

Telefonregningen er skrumpet ind, fjernsynet er sjældent tændt og så er pacemakern taget ud.

Det var problemer med hjertet, der for nu syv år siden fik Tina Rem Rasmussen fra Hvidovre til at lede efter en ny måde at leve sit liv på. Løsningen på hendes problem blev mentaltræning, en form for egoisme og så stor personlig ansvarlighed.

Umiddelbart lyder de tre ting måske ikke som noget, der kan få et menneske til at svæve - sådan i overført forstand - men for Tina Rem Rasmussen var det lige netop det, der skulle til, for at hun kunne leve i rolig balance med sig selv - uden hjerteproblemer og uden at have en konstant følelse af ikke at slå til.

Nu har hun udgivet bogen "Følg dit hjerte" og find din indre sandhed med mentaltræning - om vejen til en mere harmonisk - og for hende sand, måde at leve på.

Tina Rem Rasmussen læner sig tilbage i sofaen, lytter og tænker over hvert spørgsmål hun får, for hun svarer. Hun virker meget fokuseret og hendes blik er åbent og opmærksomt. Hun svæver ikke, men hun udstråler en sjælden rolig og imødekommethed.

- Dengang betød det meget for mig, at andre kunne lide mig, og det betød, at jeg brugte meget energi på at skabe glæde i det ydre. Jeg søgte hele tiden anerkendelse, fordi jeg åbenbart ikke selv syntes, at jeg var det værd. Jeg hvilede ikke i mig selv, for hvis man gør det, så har man en følelse af en mere varig og indre glæde, end jeg havde dengang, siger Tina Rem Rasmussen.

Uansvarlig for sit liv

Tina Rem Rasmussen er uddannet lærer, og hun var glad for sit arbejde på en lokal folkeskole. Hun "knoklede" for at udføre sit arbejde bedst muligt, men sad alligevel ofte tilbage med en følelse af ikke at være tilstrækkelig. I dag har hun lagt den måde at leve på helt bag sig.

- Hvis der var nogen, der havde sagt til mig, at jeg var uansvarlig dengang, så ville jeg have tænkt, at de var langt ude.

Men nu kan jeg godt se, at jeg ikke var ansvarlig overfor mig selv, forklarer hun.

Med uansvarlig mener Tina Rem Rasmussen, at hun f.eks. ikke var god til at sige fra. Hun var ikke god til at lytte til sin krops signaler og til at holde af sig selv.

- Det betød, at jeg brændte ud i flere omgange, fordi jeg havde så travlt med at gøre noget for andre. I dag siger jeg fra, men det betyder ikke, at jeg ikke vil gøre noget for andre. Nu deler jeg bare ud af et fuldt kar. Jeg sætter mig selv først, for hvis jeg ikke kan holde af mig selv, så kan jeg heller ikke holde af andre, forklarer Tina Rem Rasmussen og understreger, at det at være egoistisk ikke betyder, at man er selvsk.

Hjerteproblemerne var et symptom

Problemerne med hjertet dukkede op, da Tina Rem Rasmussen var 34 år.

- Det kom som et chok for mig, selvom jeg nu kan se, at jeg egentlig havde fået mange signaler om, at noget var galt, siger hun.

Tina Rem Rasmussen mener, at sygdom er et tegn på tilsidesættelse af sig selv. Kroppen er sidste advarselssignal på, at noget er galt.

"Hvis jeg overhører min indre stemme, min intuition og dermed handler mod det, som er min sandhed, skaber jeg fysiske signaler - også kaldet sygdom. Fysiske signaler kan mildnes og opløses ved at få skabt klarhed på og erkende årsagen til signalerne og derefter handle konstruktivt. Er mit sind i harmoni, er min krop det også. Det hænger uløseligt sammen. Jeg betragter mine tidligere hjerteproblemer som et signal om, at jeg skulle gøre noget ved mit eget liv. At vælge den indstilling til sygdom har skabt håb, frihed og glæde i mit liv, siger hun.

På den måde har det mentale træningsprogram har lært Tina Rem Rasmussen at lytte til sig selv og hendes krops signaler.

- Nu bruger jeg fire grundlæggende følelser: angst, vrede, sorg og glæde som mit indre signalsystem. Jeg har fundet ud af, at når jeg handler på de følelser, så er resultatet glæde - min glæde. Og når jeg overlader den sandhed, så siger kroppen stop. Det er en advarselsslampe, der siger, at mine kræfter bliver brugt forkert, forklarer hun.

Efter hun lagde sit liv om blev det klart for hende, at der ikke var noget galt med



Tina Rem Rasmussen, lokal forfatter til bog om mentaltræning, kalder træet sit livssymbol. Træet repræsenterer for hende bl.a. forandring, vækst, forskellighed, jordforbindelse og skønhed.

hendes hjerte, men mere den måde hun levede på. I efteråret fik hun derfor fjernet sin pacemaker.

- Det var selvfølgelig en lang proces at tage den beslutning, men nu ser jeg mit tidligere tilsyneladende behov for pacemakern som en tilsidesættelse af mit ansvar for mit eget liv. Og jeg synes egentlig ikke, det er så modigt at få den fjernet, for nu har jeg jo redskabet til at leve uden, siger Tina Rem Rasmussen.

Ingen tvivl

Redskabet er et mentalhygiejnisk træningsprogram, som Tina Rem Rasmussen støttede på i en artikel i bladet Nyt Aspekt. De mentalhygiejniske principper og træningsprogrammet appellerede straks til hende og blev det spark hun havde brug for, for at melde sig til et kursus i mentaltræning. På det tidspunkt havde hun igennem årene prøvet flere andre løsninger, f.eks. almindelig terapi, men det hjalp hende ikke.

- Jeg endte bare det samme sted igen, så med mand og barn måtte jeg se i øjnene, at det var uansvarligt at blive ved med at tilsidesætte mig selv. Og roden i mentaltræning er egentlig bare, at tage ansvar i sit eget liv, så programmet er hjælp til selvhjælp til at være herre i eget liv. Det drejer sig om den indre hygiejne. At man får ryddet op i de indre nullermænd, får fjernet de negative tanker og

vælger at se alt det, som sker i ens liv, som noget man kan lære af og vokse som menneske af, siger hun.

I dag har snart 41-årige den lokale forfatter to børn, og hun har fra den første dag i sin livsoplægning haft fuld opbakning fra sin mand. Fra omgangskredsen har opbakningen ikke været helt så entydigt støttende, men langt de fleste har dog haft forståelse for Tina Rem Rasmussens valg.

- Det har da haft nogle konsekvenser, at jeg så åbenlyst har valgt at sætte mig selv forrest. Men jeg har oplevet, at dem, der vil mig det bedste, har accepteret det og godt kan rumme det. Andre er sorteret fra. Til gengæld har jeg fået kærlighed, tillid og respekt ind i mit liv på en helt anden måde, så jeg er ikke i tvivl om, at jeg var nødt til at gøre det. Mentaltræningen gav mig ro. Forvirringen forsvandt og telefonregningen svandt ind, fordi jeg ikke længere havde behov for at tale så meget om mine problemer. Jeg har fået ro på alle punkter i mit liv, og jeg har en meget større tilstedeværelse i nuet, end jeg havde før i tiden. Før i tiden lod jeg mig tit slå ud, nu er benene grounded, og min indgang til livet er blevet langt mere positiv.

Mentaltræning giver frihed, glæde og harmoni

Har du svært ved at tage en beslutning, er du nummer et i dit eget liv eller lader du dig dirigere af din lyst frem for af dine behov?

Mentaltræning kan være en måde at ændre dit liv på, så du glemmer alt om, hvad andre tænker om dig, bliver i stand til at fokusere på hvad der gør dig lykkelig og til at tage ansvaret for dine handlinger.

- Det er slet ikke så svært, siger Tina Rem Rasmussen.

I dag er forfatter Tina Rem Rasmussen selv uddannet mentalhygiejnisk instruktør. Til daglig arbejder hun på Center for Kompetence og Beskæftigelse. Derudover holder hun kurser og foredrag om mentaltræning.

Tina Rem Rasmussen kalder mentaltræningen en slags indre rengøring - eller bare mentalhygiejne. Træningsprogrammet kan opløse blokeringer, så man lettere kan nå sine mål og dermed øge livskvaliteten.

Elementerne i det mentalhygiejniske træningsprogram er bl.a. erkendelse, fokus på ordenes skabende kraft, læren om de fire hovedemotioner, at skrive følelsesjournal for at skille tanker og følelser ad, tilgivelse, meditation, chakrarensning, fokus på åndedrættet, søvn og bøn.

Tina Rem Rasmussen starter selv sin dag tidligt, så hun får en fredfyldt stund alene til at samle tankerne og fokusere på den forestående dag. Hun trækker et såkaldt positivkort og læser teksten. På kortet kan der f.eks. stå: "Tag dig selv alvorligt, ikke højtideligt".

- Det er en god måde for mig, at holde mig på sporet. Før brugte jeg f.eks. meget tid på at tænke over, hvad andre synes om mig, og jeg turde ikke være mig selv. Selvom jeg selvfølgelig har tilbagefald, så tør jeg være mig selv nu, og jeg har redskaberne til at komme op igen, forklarer Tina Rem Rasmussen.

Tina Rem Rasmussen understreger dog, at træningsprogrammet ikke er et program, der skal følges punkt for punkt.

- Man kan jo tage det, man kan bruge, slutter hun.

Tirsdag den 17. juni kl. 19-22 præsenterer Tina Rem Rasmussen sit mentalhygiejniske træningsprogram, og fortæller hvad det har betydet for hende at følge. Foredraget foregår i Bibliotekscafeen i Medborgerhuset, Hvidovrevej 280. Der er kaffe i pausen og aftenen er gratis.

Tre dages Regn i Medborgersalen



Bolig

ANDELSLEJLIGHED FRA 2000 nær Hvidovre station. 2 værelser 69kvm, månedlig ydelse inkl. varme 5370kr, ældre og handicapvenlig stuelejlighed med terrasse, ingen hunde, nedsat pris 695.000kr. eventuelle bud. Henvendelse 24678731.

Advokater

Advokat Bendt Vangshardt
Gammel Køge Landevej 314 B
Telf. 36 78 35 61

advokaterne la Cour & Henriksson aps

Advokat (H) Peter la Cour
Advokat (H) Steen Henriksson
Tlf. 36 49 38 88
Fax 36 77 14 78
Hvidovrevej 406 - 2650 Hvidovre
(ved Friheden Station)
www.advokaterne.suite.dk

ADVOKAT-VAGTEN

ved
HVIDOVRE'S ADVOKATER

Hvidovre Medborgerhus
Gratis advokatrådgivning
Hver onsdag kl. 17-18

RET & RÅD

ADVOKATER
Ulrik Vestmar Advokat (H)
Steffen Thorborg Sørensen Advokat (H)
Per Frydenreim Møller Advokat (L)
Steen Rahbek Advokat
Hvidovre Torv 9 · 2650 Hvidovre
Tlf. 36 350 250
E-mail: hvidovre@ret-raad.dk
www.ret-raad.dk/hvidovre

Fodterapeuter

Klinik for Fodterapi
v/Bettina Kristensen
Hvidovrevej 73A
2650 Hvidovre
Tlf. tid mell. 9-11
36 48 01 59
40 95 01 59

Her er jo

BESKÆFTIGELSE



Lantmännen Schulstad A/S søger en Ø til hovedkontoret på Hammerholmen 21-35, 2650 Hvidovre.

Med reference til vores Finance Controller vil du indgå i et team, der har

- bearbejdning af indkomne regninger
- afstemning af koncernmellemliggende
- oprettelse/vedligeholdelse kreditorer
- indberetning til moms
- betaling af kreditor
- afstemme kontoud
- kontering af energi
- work flow vedligeh

Din baggrund:

- Du er teoretisk velfunderet og har måske en videreuddannelse inden for
- Du har praktisk erfaring fra en økonomifunktion.
- Du er erfaren bruger af Microsoft Office pakken.
- Kendskab til økonomisystemet Movex er en fordel, men ikke et krav

Din person: