

SOMEBODY SHOULD HAVE TOLD US

Der er noget næsten provokerende enkelt over det, Helle Fisker og Julie Stitz taler om. Og jeg sidder med en fornemmelse af, at de peger på noget, de fleste af os aldrig har fået fortalt. Det bliver hurtigt tydeligt, at samtalen ikke kommer til at handle om flere værktøjer, mentale strategier eller den næste metode til et liv med mere ro og overskud. Faktisk starter det et helt andet sted.

DU VIRKER ALLEREDE

– Hvad nu hvis vi slet ikke skal gøre en masse for at have det godt? siger Helle med et smil. – "Jeg synes jo, jeg gør ALT, hvad jeg kan for at finde ro og komme af med min stress." Den sætning hører vi igen og igen.

På bordet står to flasker. Den ene er tom. Den anden er fyldt.

– De repræsenterer to vidt forskellige måder at forstå mennesket på. Hvis vi ser os selv som den tomme flaske, bliver det helt naturligt at tro, at vi mangler noget, og derfor hele tiden skal gøre mere for at få det godt. Men hvad nu hvis vi har vendt det hele på hovedet? Hvad nu hvis vi allerede rummer alt det, der skal til for at trives?

– Da jeg fik øje på det, stoppede min jagt på ro, siger Helle. – Jeg havde ledt alle de steder, hvor jeg forestillede mig, jeg ville finde den: i en mindre fyldt kalender, en ny morgenrutine, på yogamatten eller den næste ferie. Hver gang troede jeg, at nu havde jeg fundet den. Men kort efter begyndte jagten forfra. Jo mere jeg fulgte mine tanker og troede, at ro var noget, jeg skulle finde, desto mere mistede jeg blikket for roen, der allerede var der. Det var ikke roen, der forsvandt. Det var mig, der – helt uskyldigt – hoppede med på et tanketog, der førte mig væk fra den. Men roen er der altid – den forsvinder aldrig. Vi mister blot blikket for den.

TANKER SKABER FØLELSER

– Men hvad mener I egentlig, når I siger, at tanker skaber følelser?

Julie smiler. – Jeg plejer at bruge billedet med at få blomster. For hvordan føles det egentlig at få blomster? Det føles ikke på en bestemt måde, for det afhænger af, hvad man tænker om det at få blomster: "Ej, han er manden i mit liv". "Hvad er han ude på?" "Jeg ville faktisk meget hellere have haft chokolade." Så lyder det skørt, hvis jeg siger, at blomster faktisk ikke kan give os en følelse?

Jeg kan mærke, at billedet får mig til at stoppe op.

– Blomster er jo bare blomster, fortsætter Julie. Det er først, når vi begynder at tænke noget om dem, at de bliver til en oplevelse – og det er den oplevelse, vi mærker som en følelse. Jeg havde altid troet, at mine følelser kom fra det, der skete omkring mig. Da jeg fik øje på, at det var mine tanker – og ikke omverdenen – der var kilden til mine følelser, faldt noget helt essentielt på plads. Den opdagelse ændrede alt for mig. For det handler om noget helt grundlæggende: Hele vores oplevelse bliver skabt øjeblik for øjeblik gennem vores tanker.



ET KØREKORT TIL LIVET

– Er det dét, I mener med *Somebody should have told us*?

Julie griner. – Ja. Jeg kan stadig tænke: *Hvorfor er der ikke nogen, der har fortalt os, hvordan vi mennesker egentlig fungerer?* Det svarer lidt til at få udleveret en bil og blive sendt ud på motorvejen uden kørekort. Et kørekort til livet havde nok sparet os for mange buler undervejs.

Helle nikker. Hun tager ordet næsten med det samme. – Da jeg forstod hvordan vi mennesker fungerer, ændrede hele mit blik på mennesker sig. Og med det ændrede hele fundamentet for mit arbejdsliv sig også. Hun smiler. – Jeg opdagede, at min opgave ikke er at tilføre mennesker noget, de mangler, men at pege på det, der allerede er.

Det er ikke ordene, der gør størst indtryk. Det er den ro, de udspringer af.

EN INVITATION TIL AT STOPPE OP

Det, der begyndte som en personlig opdagelse, blev starten på et tæt samarbejde og et fælles ønske om at dele den forståelse, der forandrede deres eget liv. I dag inviterer Helle og Julie mennesker til at stoppe op og få øje på et nyt perspektiv. Dette tager de med sig i foredrag, workshops, udviklingsforløb og på deres eventuger på Club La Santa.

Da jeg spørger, hvorfor de har valgt netop Club La Santa som rammen om deres eventuger, smiler de begge.

– Club La Santa er et sted, hvor mennesker vælger sig selv til, siger Julie.

De har allerede valgt en ferie med fokus på kroppen – sundhed, velvære og træning. Sammen med Club La Santa ønsker vi at skabe en helhedsoplevelse, der balancerer hele mennesket.

Helle fortsætter. – Det, Julie og jeg inviterer til, er en uge, hvor der er tid til at stoppe op. Trække vejret lidt dybere. Slippe tempoet, krav og forventninger – og måske opdage, at den ro, klarhed og indre styrke, som vi så ofte leder efter, allerede er der, smiler Helle. – Måske handler det i virkeligheden om, at der er langt mindre, vi skal gøre... og langt mere, vi kan få øje på?

Da jeg går derfra, tager jeg mig selv i at tænke: *Kan det virkelig passe, at det er så enkelt?* Min første indskydelse er at afvise tanken. Men den slipper mig ikke helt. Måske er det netop enkeltheden, der udfordrer mig mest.

Der er noget i det, Helle og Julie har delt, som bliver ved med at vende tilbage og kalde på min nysgerrighed.

Kan det virkelig passe?

"Roen er der altid – den forsvinder aldrig."

**NY ENERGI
RO & OVERSKUD**

Eventuge v. Helle Fisker & Julie Stitz

Læs mere om eventugen
d. 16. – 23. april 2027



**Club
La Santa**