



# Sov godt

Af Anne Søvang

Juni 2012

[www.annesoevang.dk](http://www.annesoevang.dk)

Copyright © 2012

Søvn er vigtig. En god søvn hjælper kroppen med at regenerere og forny sig. Så kan føle os veludhvilede og er klar til den nye dag, når vi vågner.

Men det er nok ikke den følelse, du har, når søvnen ikke har indfundet sig aftenen forinden, og når du måske vågner op om natten og ikke kan falde i søvn igen.

I min bog vil jeg gerne bidrage med nogle nye perspektiver og nogle nye redskaber, der kan hjælpe dig til at få en god søvn.

De fleste af os har lært, at vi skal sove gerne syv-otte timer om natten. Mange af os har også været vant til, at det var sådan. Vi gik i seng, faldt i søvn og vågnede næste morgen.

Sådan er det ikke mere. Et voksende antal mennesker kan ikke falde i søvn og ligger vågne i flere timer, før søvnen indfinder sig. Endnu flere vågner om natten og kan ikke falde i søvn igen. Det kan være enormt belastende og stressende for kroppen, fysisk og psykisk.

De fleste, der ikke kan sove, giver udtryk for stor irritation og frustration over det. Står det på over længere tid bliver det en belastning for kroppen.

Det kan være, at

- Du ligger vågen i lang tid, før du sover.
- Du falder hurtigt i søvn for at vågne kort tid efter og kan så ikke kan sove igen.
- Du vågner midt om natten og ikke kan falde i søvn igen.

- Du vågner med mareridt og kan ikke falde i søvn igen.
- Du vågner flere gange om natten.
- Du sover meget let.
- Du sover tungt.

Når vi sover, giver vi slip på den fysiske dimension og den virkelighed, vi kender. Under søvnen er der ingen bevidst forbindelse med vores rationelle, logiske og tænkende hjerne og ingen forbindelse med det mentale og tankerne.

Under søvnen vil vi i nogle perioder drømme, og i andre perioder bevæger vi os ganske enkelt ind i andre dimensioner. Vi ved ikke, hvad det er og har ingen erindringer om det, når vi vågner.

Nogle kan vågne op om natten eller meget tidlig morgen og føle sig aldeles vågen? Det er stille og klart inden i. Det er som et indre krystalklart rum. Normalt er der ingen tanker, og hovedet er stille.

Det er ganske normalt, men det er her, mange mennesker ikke kan falde i søvn igen og ligger vågne.

Andre vågner efter voldsomme mareridt, der føles virkelige, og det tager lang tid at ryste dem af sig.

## Søvnløs

Søvnløshed kan opstå, selv om man ikke er stresset og kan have mange årsager.

Men vore tanker og følelser er indblandet i alt i vore liv.

Tanker og følelser kan ikke adskilles. Tanker sætter følelser i gang, og følelser sætter tanker i gang.

Når ting ændrer sig, vil vort hoved og vores logik forsøge at finde forklaringer og løsninger. Det paradoksale er:

*Vi ved kun, hvad vi ved. Vi ved ikke, hvad vi ikke ved.*

Tanker skaber opfattelser af vores verden. Man kan også sige, at tanker bliver til tankeformer, der dukker op igen og igen i forskellig sammenhæng.

Hjernen er som en computer. Den har tusindvis af programmer. Har vi gjort noget én enkelt gang, har hjernen et program for det, fordi den kender det.

For nylig havde jeg en klient, der nogen tid forinden havde været i byen en aften, drukket masser af kaffe, og da hun kom hjem, kunne hun ikke falde i søvn. Hun sov først tidligt næste morgen. Det betød, at hun næste aften lå vågen, mens tankerne kørte rundt.

Tankerne sagde flere ting:

”Jeg skal sove nu, jeg er bange for ikke at kunne sove ligesom i går”.

”Hvad sker der, hvorfor kan jeg ikke sove?”

Og hun faldt ikke i søvn, men lå og blev mere og mere irriteret og frustreret.

Vore tanker kan skræmme os, gøre os frustrerede, irriterede, ængstelige og stressede. Samtidig får de følelser, vi mærker omkring tankerne, os til at tænke endnu mere. Det er en ond cirkel.

## **Overbevisninger og indre regler**

Overbevisninger er tanker, vi tror, er sande. Man kan kalde overbevisninger indre regler.

Vore overbevisninger om verden og os selv påvirker os både følelsesmæssigt og tankemæssigt. Tror vi for eksempel, at vi skal sove otte timer om natten, kan opfattelserne og tankerne være:

”Jeg har brug for otte timers søvn. Det går aldrig. Jeg kommer aldrig op, hvis jeg ikke sover nok. I morgen er jeg træt, fordi jeg ikke har sovet nok”.

Sover vi ikke de fastsatte otte timer, mener vi, der er der et problem. Det mærker vi i kroppen som ubehag på forskellig måde. Der er ikke kontrol, så tankerne går videre og stiller flere spørgsmål:

”Hvorfor kan jeg ikke sove? Er jeg ved at blive tosset? Hvad sker der med mig? Er jeg ved at blive syg? Går jeg ned med stress? Hvad skal jeg gøre? Hvis nu jeg gør sådan, mon det så virker? Hvad er der galt?”

Alle spørgsmål er levende og skabt af os som energi, der bevæger sig fra vores hjerne, og går ud og søger efter svar. Spørgsmålene bliver stillet igen og igen, så længe der ikke er et tilfredsstillende svar.

Men da vort hoved kun ved det, det ved, og ikke det, det ikke ved, fortsætter de samme tanker med at køre rundt. Der kan komme skræmmende svar tilbage som eksempelvis:

"Måske er jeg ved at få en depression, måske fejler jeg noget".

De tankesvar, vi hører i os selv, fylder os med endnu mere uro, ængstelse og stress.

Vi har mange ting, vi ikke ønsker, skal ske. Ubevidst frygt er som et spøgelse, der kommer ud af skabet, når vi som personer er i nærheden af noget, der minder lidt om det, vi ikke ønsker.

Hvordan ville du forholde dig til din søvn, hvis der ikke var nogen indre regler, der forlangte, det skulle være på en bestemt måde?

Det er faktisk sådan det er. Hjernen vil have kontrol, orden og styr på tingene. Den mentale del af os har bestemt altid.

I kaos er vi tvunget ud i at finde nye løsninger. Løsningerne kommer fra kroppen, vore følelser og af tillid til, at det er ok

Hvordan ville du forholde dig til sin søvn, hvis du havde total tillid til, at din krop sagtens selv kan finde ud af det?

Vi kan faktisk VÆLGE at give slip på det, der holder os tilbage fra at have TILLID til, at vi nok skal få vores søvn.

På de følgende sider beskriver jeg de nye værktøjer og giver eksempler på, hvordan du kan anvende dem i dit liv.

## Nye redskaber til bedre søvn

### 1. Det bevidste åndedræt

Det første vi gør, når vi bliver født, er at trække vejret ind, og det sidste vi gør, når vi dør, er at ånde ud. Gennem hele vort liv er der en smuk rytme. Vi ånder ind for at leve og ånder ud for at give slip på det, vi ikke har brug for mere.

Men hvor ofte er vi opmærksomme på vort åndedræt? ”Ja, ja, jeg trækker allerede vejret” siger vi.

Men læg mærke til, at det er ubevidst, for vi er ikke opmærksomme på det. Det kan både være overfladisk, stresset og uden dybde.

Det bevidste åndedrag er enkelt og kan

- Bringe dig tilbage i din krop
- Opløse drama
- Opløse forvirring
- Afbalancere krop, sind, ånd og dit kreative selv
- Forbinde dig med nuet
- Forbinde dig med uendelige muligheder
- Opløse dualiteten og følelsen af at være adskilt
- Give dig dine sandheder, fortælle dig, hvad er faktisk er dit, og hvad der er andres



Når vi bevidst trækker vejret, opstår der automatisk en kontakt med kroppen, og vi kommer til stede i nuet. Det hjælper os samtidig med at komme ud af hovedets mange tanker.

### *Sådan gør du*

Træk vejret fra din mave og vær blot opmærksom på dit åndedræt. Ind og ud, ind og ud. Det er det.

Måske vil du i starten synes, det er svært at flytte fokus fra hovedet og dets tanker. Vi er vant til, at alt fokus ligger i de tanker, vi gør os.

Det kan kræve lidt træning. Vi er ikke vant til at være opmærksomme på denne måde. Vi er heller ikke vant til at mærke os selv og kroppen.

Når du begynder at bruge det bevidste åndedræt, kan der være tanker, som ikke gider trække vejret bevidst, ligesom der kan være andre tanker, som trænger sig på. Men med øvelse bliver det hele tiden lettere.

Brug et øjeblik nu og observer dit åndedræt.

- Er det let, tungt, overfladisk?
- Kan du kun mærke det i brystkassen, eller kan du mærke det bevæge maven?
- Er der spændinger eller smerter, når du trækker vejret?
- Hvordan flyder dit åndedræt gennem din krop?

- Er du til stede i dig selv, eller er dit hoved i gang med sine tanker?

Brug et par minutter på at observere åndedrættet og det, du mærker i kroppen.

Tag et blidt, langsomt åndedræt ind gennem næsen, mens maven får lov at hæve og sænke sig. Ånd ud gennem næsen.

Lægger du evt. en hånd på din mave, vil du mærke maven bevæge sig i takt med åndedrættet.

Du fylder dig med det nye, med livet, og du tømmer dig selv for det gamle. Du giver slip. Mærk det.

Læg mærke til, hvad der sker i kroppen.

Måske føles det rigtigt behageligt, måske mærker du spændinger eller ubehag.

Det er i orden. Det eneste, du behøver at gøre, er at fortsætte dit bevidste åndedræt, blot følge og mærke det bevæge sig.

Er der kropslige ubehag eller spænding et sted i brystkassen eller maven, observerer du det blot og mærker, hvordan du kan trække vejret igennem det sted.

Når du har brugt nogle få minutter med denne vejtrækning, så mærk hvordan det føles at være dig nu i forhold til før.

Det bevidste åndedræt er enkelt. Det kan virke nærmest som en latterlig ide, at det skulle gøre en forskel. Men det vil det.

Er din dagligdag travl, og synes du ikke, at du har meget tid, kunne du i starten starte med at bruge det bevidste åndedræt hver aften, når du går i seng. Der er ingen regler for, hvor længe du skal gøre det. Det bestemmer du.

Du kunne gøre det til en vane at tage nogle bevidste åndedrag hver morgen, når du vågner. Du kan gøre det alle steder, i bilen, på jobbet, under møder.

Din opmærksom på åndedrættet og kroppen vil få dig til at mærke dig selv. Du får mere kropsbevidsthed og mere fornemmelse af dig selv.

Et par af gevinsterne er mere balance, mere overskud, mere flow, og mere en oplevelse af at være centreret.

## 2. Det bevidste valg

Vi foretager valg hver dag. Det kan være hvilket tøj, vi vil have på, hvad der skal købes ind m.v. De fleste valg foretager vi mentalt og tankemæssigt.

Andre valg foretager vi på samme måde. Mentalt kan vi fortælle os selv, at vi vil eller skal gøre sådan eller sådan. Men ofte ændrer det ikke tingene, for kroppen er ikke taget med i beslutningen.

Et bevidst valg kommer dybt inde fra os selv, og det kan mærkes og sanses i kroppen som klarhed og accept.

Lokomotivet i det bevidste valg er dit bevidste åndedræt.

Start ud med at trække vejret dybt og roligt et par minutter.

Først når du kan mærke dig selv, din ro, din tryghed, vælger du bevidst det, du ønsker for dig selv.

Bevidste valg omkring din søvn kunne være:

- Det er ok at være vågen
- Jeg falder i søvn igen
- Min krop skal nok sørge for, at jeg får nok søvn
- Selv om mit hoved tænker, falder jeg hurtigt i søvn
- Jeg bruger det bevidste åndedræt, når jeg ikke kan sove
- Jeg vælger tillid til, at alt er ok

- Jeg vælger at vågne klokken syv om morgenen
- Jeg vælger at høre uret.
- Jeg vælger at stå ud af sengen, når uret ringer.
- Det er ok at være vågen nogen tid om natten, når jeg vågner
- Jeg vælger at lade min tanker være tanker, når jeg vågner.
- Jeg vælger at give slip på min frustration omkring søvnen

Følg nu kroppens fornemmelser. De sansemæssige oplevelser, der opstår i valget, vil være forskellige.

Når vi foretager et bevidst valg, kan vi opleve alt fra varmek fornemmelser, kuldegysninger, følelser af ro, accept, tillid, glæde mm.. Nogle mennesker oplever at se indre billeder, eller farver.

Sid eller lig blot og giv dig selv lov til at lade følelsen eller oplevelsen af dit valg strømme igennem din krop. Så giver du slip det og gør ikke mere.

Du skal ikke bruge mere opmærksomhed på det. Du har bestemt, at sådan er det. Basta.

Slip forventningerne. Forvent ikke, at det sker med det samme. Du vil opleve, nogle ting hurtigt ændre sig, andre tager tid, før de manifesterer sig.

Hvis du ikke mærker noget, når du begynder at vælge bevidst, er det også ok, for mange er ikke vant til at føle sig selv.

Måske kunne du bevidst vælge at åbne dig op for at føle som noget af det første.

Hvis du derimod mærker modstand og ubehag i kroppen, og der opstår tanker om, at du ikke tror på det, er der en del eller et aspekt i dig, som blander sig. Det er en del, som ikke har tillid, fordi delen har oplevet det andet i måske lang tid (*Se også næste afsnit om tillid.*).

Lyt indad med dine sanser og mærk, hvor modstanden er.

Det kan være en følelse et sted i kroppen, og det kan være en tanke eller en fornemmelse i hovedet.

Mærk rummet i det sted, hvor der er den største modstand, og træk vejret roligt og bevidst, mens du er opmærksom på rummet det sted.

Antagelig vil du opleve, at modstanden bliver mindre og mindre, og tanken eller følelsen blive mindre og mindre virkelig.

### 3. Tillid

Det giver ro og fred at føle sig tryk, at føle, at det er ok, som det nu er.

Uden tilliden stoler vi ikke på de valg, vi foretager.

Tag et dybt åndedrag, og spørg dig selv. Stoler jeg oprigtigt på mig selv? Har jeg tillid til mig selv?

Lyt til dit ærlige svar. Antagelig vil du mærke, at der ikke er hundrede procent tillid. Men velkommen i klubben. Langt de fleste oplever det sådan. Blot vær opmærksom på, at tvivlen er der. Lad være med at bedømme dig selv.

*Så længe vi ikke anerkender, at vi tvivler på os selv, vil vi ikke kunne begynde at stole på os selv.*

I stedet lyver vi for os selv og tiltrækker situationer, hvor vi igen og igen møder tvivl og indre løgne.

Først lad dig selv mærke, at der er en tvivl.

”Ok jeg tvivler”. Tag nu et dybt åndedrag, og med dit bevidste åndedræt mærk dig ind i, hvordan tvivlen og den manglende tillid føles. Hvor mærker du den? Ganske enkelt giv dig selv lov til at mærke rummet i ubehaget, mens du blidt ånder ned i kroppen og mærker, hvordan energien ændrer sig.

Nu kan du bevidst vælge noget nyt. Du kan vælge at være ærlig overfor dig selv og dine følelser, du kan vælge tillid for eksempel i forhold til din søvn.

#### **4. At vælge et trygt rum**

Ofte går vi gennem livet med utryghed og lader os skræmme af mange ting, det være sig fysiske ting i vores krop, vores tanker om det, det andre siger, og det vi oplever.

Vi kan når som helst vælge et indre trygt rum. Det sted i os selv, hvor vi føler os trygge uanset hvad.

Det trygge rum er ikke et rum med vægge eller blokeringer. Det er det indre sted, hvor vi er trygge, i ro og balance med og i accept af os selv. Her kan vi være den, vi er. Præcis som vi er.

Lad os begynde med at skabe det trygge rum sammen.

Så hvordan skaber vi et trygt rum?

Vi vælger det bevidst. Det er alt. Vi behøver ingen hokuspokus, ingen ceremonier, ingen bønner om noget, ingen mantraer, intet ud over et bevidst valg.

Det trygge rum skabes, når vi foretager et bevidst valg for os selv.

Vi kan vælge et trygt rum for os selv, uanset hvor vi er.

Træk vejret roligt, afslappet og dybt ned i maven. Mærk dig selv og mærk hvordan vejtrækningen flyder ind og ud af kroppen. Vælg nu, at du er i et trygt rum. Det er utroligt enkelt. Fornem stilheden der.



Dit hoved vil måske begynde at spekulere på og analysere, om du gør det korrekt.

Vore hoveder, der tænker tanker, giver os forståelse og udtrykker sig med ord. Men hjernen kan ikke føle. Det kan kroppen derimod.

Så træk vejret, og mærk og sans, hvad der sker i kroppen. Giv dig selv lov til at mærke, at kroppen svarer. Den svarer ikke med ord, den svarer med sanssemæssige input og oplevelser.

Vi kan vælge et trygt rum igen og igen i forskellige situationer.

Da jeg første gang valgte det trygge rum, lavede jeg et valg om, at det trygge rum altid var der.

Kort tid efter holder jeg en morgen i kø ved et lyskryds. Pludselig hører jeg hvinende bremses. I bagspejlet får jeg øje på en bil og i den en mand med åben mund. Han var bange for at ramme mig.

Det var her, det surrealistiske skete, for jeg begyndte at grine højt. Jeg vidste, han ville nå at holde, inden han kørte ind i mig. Jeg følte mig bare tryk. Jeg var meget forbavset over mig selv.

Mit valg betyder ikke, at jeg ikke mærker modstand, vrede, irritation og frygt af og til. Men der er en indre fornemmelse af, selv om andre dele af mig ikke ved, hvad der sker, eller hvordan det sker, at jeg kan være tryk.

Uanset hvad kan du igen og igen bevidst vælge at skabe det trygge rum i dig selv, hvor du mærker, at alt er ok, selv om det kan virke nok så kaotisk.

## Andre - måske kendte råd

Mange mennesker er meget sensitive men er måske ikke opmærksomme på det. De følgende små fif kan måske få dig til at sove bedre. Du må selv afprøve, om nogle af forslagene virker for dig.

1. Nogle kan være meget lysfølsomme, og selv et gadelys kan være generende. Træk gardinerne for og sluk alt lys. Det vil virke for nogle mennesker. Selv elsker jeg fornemmelsen af nattehimlen og trækker aldrig for.
2. Hold dit soverum fri af elektroniske apparater. Selv om vi måske ikke mærker det, udsender elektronik frekvenser og vibrationer, som vores krop kan sanse og registrere. Nogle kan være ekstremt sensitive overfor frekvenserne. Sluk alle apparater eller flyt dem ud fra soveværelset, og se, om det forandrer noget.
3. Koffein kan stresse og speede kroppen. Undgå kaffe, sort og grøn te samt cola fra eftermiddagstid og frem. For mange kan det tage flere timer, før koffeinen er ude af kroppen. Læg mærke til, om din krop reagerer på det. I stedet kan du drikke rød te (roiboos) urteteer, eller koffeinfri kaffe.
4. Mange kan have glæde af at undlade mad i timerne inden sengetid. For nogle virker det bedst ikke at spise efter klokken seks eller syv. Mad er energi, der skal nedbrydes, før kroppen kan gøre brug af den.

Kommer der for meget og sen mad ind i en stresset krop, kan det forstyrre kroppen.

5. Mineralet magnesium indgår i mere end 300 enzymprocesser i kroppen, og det er ikke altid, at vores kost dækker behovet. Et tilskud af magnesium virker afslappende og krampeløsende på muskler og nervevæv. Jeg har selv i perioder haft uro i benene, som altid er kommet om aftenen. Magnesium kan købes i helsekoster. Evt. kombineret med en stærk multi B-vitamin får det kroppen til at slappe af.
6. Der findes urter, der drukket som aftente kan hjælpe med at give en hurtigere og bedre søvn.
7. Har vi uoverensstemmelser med andre i løbet af vores hverdag, ligger konflikterne og roder rundt i kroppen og i hovedet. Sørg for at få konflikterne af vejen, inden sovetid.

Når du ligger i din seng, kan du enten fortælle den pågældende, at du nu vælger at sætte ham/hende fri. Brug dit åndedræt. Det kan være i form af en undskyldning. Det kunne også være, at du har brug for at få sagt fra overfor vedkommende. Gør det i dig selv. Forestil dig ganske enkelt personen for dit indre og sig nu det, der skal siges. Det er vigtigt, at du mærker det, du føler, uanset om det er vrede, had, skyld og lad det komme ud af dig.

8. Brug den bevidste vejrtrækning. Hjælper det dig ikke, så lyt evt. til den lydfil, du kan få hos mig. Send mig en mail og skriv de første tre ord på side 10 i teksten. Lydfilen hjælper dig med at få ro og slapper af.

9. Uanset hvad så kan TV og film påvirke os. Vi tuner ind på den energi, som vises. Tjek det efter en film eller en udsendelse, hvor du har været optaget af handlingen. Selv kan jeg simpelthen mærke det i kroppen som en overaktiv energi.

Går du i seng for at sove efter en "spændende" film, kan kroppen føles for vågen eller anspændt. Test det evt. selv ved i et par dage ikke at tænde for tv'et om aftenen.

10. Når du ligger i din seng og skal sove, så vælg bevidst at give slip på alt det, der ikke er dit!

Her mener jeg, alle de ting, du har været tunet ind på i løbet af dagen. Der er en frekvens eller energi i alt. Vi ser, hører, mærker og føler energien fra tv, medier, partner, børn, kollegaer, chefer. Og ofte tager vi det bare med i vort eget system. Der ligger energien så og vibrerer i vore celler, som om det var vores.

Brug åndedrættet. Slip det, der ikke er dit. Dels kan du ikke bruge det til noget, dels er energien ikke din, men støj i dit system.

## Afslutning

Jeg håber, du får glæde af bogen, og at du fremover får et godt og trygt forhold til din søvn.

Jeg er blevet inspireret til at skrive denne bog, da jeg de sidste par år har mødt og talt med ufatteligt mange mennesker med søvnproblemer. De har berettet om frustration, irritation og vrede over ikke at kunne falde i søvn, ved at vågne om natten og ikke kunne falde i søvn igen. Det var min virkelighed for en del år siden.

Jeg anbefaler dig at læse bogen stille og roligt. Der er mange informationer og oplysninger undervejs.

Du er meget velkommen til at skrive til mig og fortælle om dine oplevelser. Min hjemmeside er [www.annesoevang.dk](http://www.annesoevang.dk)