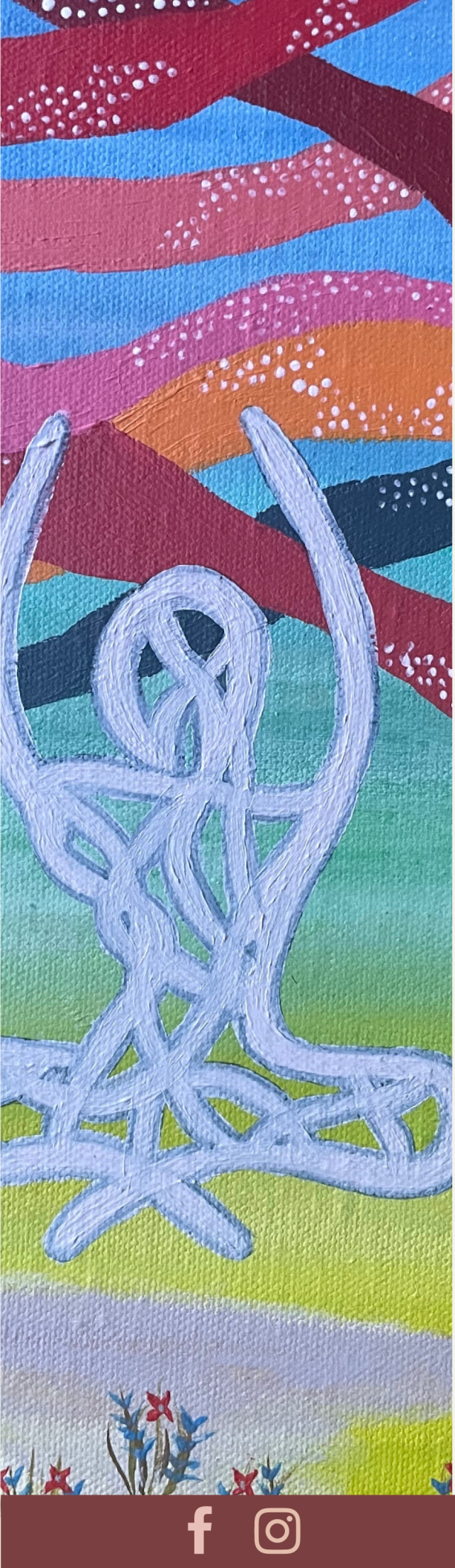


# Inner Reset



Til dig, der føler dybt og yder højt

*En guide til balance, ro og energi gennem nervesystemets visdom*



# Indholdsfor- tegnelse

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Velkommen                                     | 3  |
| Hvem er en sensitiv high performer?           | 4  |
| Yogaens Visdom – En Vej til Indre Balance     | 5  |
| Forstå dit nervesystem                        | 7  |
| Energi, Bevidsthed og kroppens indre landskab | 10 |
| Chakraer – psyko-energetiske centre           | 11 |
| Et Energetisk Kompas                          | 13 |
| Den 8-foldige vej i Yoga                      | 14 |
| Test                                          | 16 |
| Øvelser til Regulering opdelt i de tre Gunas  | 17 |





# Velkommen

## Formål

Denne bog er til dig, der er sensitiv, ambitiøs og har en tendens til at overpræstere – men som længes efter at leve og lede med ro, klarhed og autenticitet.

**Inner Reset** er både et kompas og en praksis, der hjælper dig med at navigere i en verden, hvor tempoet er højt, og det indre liv let bliver skubbet i baggrunden.

*PS: Den er også til dig, der bare er nysgerrig og gerne vil forstå, hvordan krop, sind og energi hænger sammen på en ny måde.*

## Min historie

Jeg har samlet en hjælpende hånd – en dybdegående ressource på tværs af alt det, jeg selv har savnet: tekster, erfaringer og indsigter, du kan dykke ned i, når du begynder din rejse.

En forståelse, jeg selv manglede, da jeg stod dér – midt i overpræstation, uro og længslen efter noget mere ægte. **Nu deler jeg det med dig. Så du ikke skal gå vejen alene.**

## Hvem er bogen til?

Til dig, der er dybtfølelse, intuitiv, hurtigtænkende og ofte den, der holder sammen på alting. Du, som leder, skaber, bærer og brænder – men som også kan brænde ud. Inner Reset er til dig, der vil leve og lede med integritet og nærvær.

Irene



# Helem er en sensitiv high performer!

En **sensitiv high performer** er en individprofil, der kombinerer **høj præstations evne** med en **udpræget sensitivitet** over for indre og ydre stimuli. Denne type individ er kendetegnet **ved en stærk kognitiv og emotionel kapacitet, herunder høj empati, dyb bearbejdning af information, kreativ tænkning og en stærk ansvarsfølelse** – kombineret med en øget neurologisk og sanselig modtagelighed over for påvirkninger i omgivelserne.

Sensitiv high performance opstår i krydsfeltet mellem højt engagement, vedvarende stræben efter kvalitet og mening, og en samtidig sårbarhed over for overstimulering, stress og ubalance. Dette gør individet særligt disponeret for både toppræstation og udbrændthed, afhængigt af graden af selv regulering, støtte og bevidst ledelse af det autonome nervesystem.

## Begrebet integrerer elementer fra:

- Høj sensitivitet (HSP, Elaine Aron) – som beskriver medfødte træk ved det sensitive nervesystem
- Performance-psykologi – som fokuserer på motivation, flow og præstationsoptimering
- Nervous system regulation – herunder viden om det sympatiske og parasympatiske systems funktion og samspil

En **sensitiv high performer** trives bedst i miljøer, hvor både deres *præstationspotentiale* og *behov for restitution, dyb mening og autonomi* anerkendes og understøttes.

**Inner Reset** er udviklet med afsæt i de særlige behov og udfordringer, som **sensitive high performers oplever i deres professionelle og personlige liv**. Metoden tilbyder en systematisk tilgang til at stabilisere, regulere og nære nervesystemet – med det formål at skabe bæredygtig præstation og dyb indre balance.

Metoden hviler på tre grundprincipper:

- Nervesystemets intelligens

Inner Reset anerkender, at kroppen og nervesystemet allerede har en iboende evne til at hele og regulere sig selv. Ved at skabe bevidst kontakt til denne visdom kan du styrke din modstandskraft, forebygge overbelastning og genoprette balancen i tide.

- Praksisbaseret regulering

Gennem teknikker som pranayama (åndedrætsøvelser), yoga-asanas (kropsøvelser) og filosofiske principper fra yoga, får du adgang til konkrete redskaber, der hjælper dig med at skifte fra overaktivitet til ro – og fra udmattelse til energi.

- Indre lederskab og integration

Inner Reset understøtter en bevidst og helhedsorienteret måde at lede dig selv og dine præstationer på. Når du lærer at mærke og møde dine egne grænser med nærvær, kan du performe med styrke uden at kompromittere dit velvære.

Metoden er ikke en quick fix, men en invitation til kontinuerlig praksis – **hvor du bygger en indre bærekraft, der gør det muligt at navigere med ro, integritet og klarhed i en verden med høje krav.**



# Yogaens Visdom – En Vej til Indre Balance

**Yoga er langt mere end fysiske øvelser.** Det er en helhedsorienteret livspraksis med over 5000 års historie, som tilbyder et kraftfuldt modspil til vores moderne præstationskultur. Allerede i de ældste indiske skrifter – *Vedaerne* – nævnes yoga som en vej til indre indsigt, og i *Patanjalis Yoga Sutras* systematiseres yogaens otte grene som en praktisk guide til menneskelig frigørelse og harmoni.

Ordet yoga stammer fra sanskrit yuj, der betyder at forene. **Det refererer til foreningen mellem krop, sind og ånd – men også til integrationen af det ydre og det indre, det bevidste og det ubevidste, det rationelle og det intuitive.** For sensitive high performers er denne forening ikke blot ønskelig, men nødvendig.

Når du lever med et **følsomt nervesystem og samtidig har høj præstationskapacitet, lever du med en konstant risiko for at overstimulere de systemer i kroppen, der regulerer stress, fordøjelse, immunrespons og energiproduktion.** Her bliver yoga ikke bare en aktivitet, men en livsnødvendig praksis.

## Stress, vækst og kroppens biologi

Biologisk set er kroppen designet til at reagere hurtigt på trusler. Dette sker gennem HPA-aksen – hypothalamus, hypofyse og binyrer – som i fare mobiliserer kamp-eller-flugt-responsen. Når denne mekanisme aktiveres, sendes stresshormoner som ACTH og kortisol ud i kroppen. Blodet omfordeles fra fordøjelsesorganerne til ekstremiteterne.

**Vi bliver kampklar – men på bekostning af vækst og genopbygning.**

**Celler kan ikke både vokse og beskytte sig selv på én gang** (Lipton, 2005). De to tilstande – vækst og beskyttelse – er gensidigt udelukkende. **I en tilstand af vedvarende stress vil kroppen derfor begynde at tære på sine egne ressourcer. Fordøjelse, immunsystem og hormonbalance kompromitteres.** Og endnu værre: Hjernen begynder at ændre sig. Studier viser, at depression hæmmer celledeling i hippocampus – det center i hjernen, der styrer hukommelse, læring og følelsesmæssig regulering (Miller 2004; McEwen & Lasky, 2002).

**Det er derfor ikke nok at undgå stress. For at trives må vi aktivt nære det, der stimulerer vækst.** *Det kræver, at vi inviterer kroppen tilbage i ro og kontakt – et sted hvor parasympatisk aktivitet kan dominere, hvor fordøjelsen fungerer, hvor cellerne deler sig, og hvor energi ikke blot forbruges, men skabes.*

## Yoga som biologisk intelligens

*Yoga, hvis praktiseret bevidst aktiverer kroppens naturlige restitutionssystem. Åndedrætsøvelser (pranayama) stimulerer vagusnerven, som sætter gang i parasympatisk regulering. Kropsstillinger (asanas) hjælper med at genoprette blodgennemstrømning til de indre organer. Meditation og mantra harmoniserer hjernebølger og fremmer følelsen af sikkerhed og mening.*

Denne praksis er ikke kun ældgammel visdom. Den er i tråd med moderne neurovidenskab og epigenetik, som viser, at vi kan ændre vores biologiske responsmønstre gennem bevidste valg og regulerende praksis.

# Yogaens Visdom – En Vej til Indre Balance

## En kvanteforståelse af transformation

Kvantefysikken tilbyder et fascinerende perspektiv på denne proces. Alt i universet – inklusive os selv – er energi i bevægelse. Det betyder, at vores tanker, følelser og intentioner har reel indflydelse på vores fysiske tilstand. Når du ændrer din indre tilstand, ændrer du dit energifelt – og dermed dine muligheder. Yoga bliver her ikke bare en metode, men en portal til transformation.

I chakra-læren – som både er et energetisk og psykologisk kort – arbejder vi med syv energicentre, der hver især repræsenterer områder af menneskets liv: tryghed, kreativitet, vilje, kærlighed, kommunikation, indsigt og forbindelse til noget større. Inner Reset forbinder disse energetiske principper med konkrete praksisser og moderne forståelse af nervesystemets behov.

## Fra overlevelse til vækst – og videre

Inner Reset er født ud af nødvendighed. Da jeg selv stod midt i en eksistentiel krise og blev tvunget til at præstere, selv mens min krop var syg, var det yogaen, der bragte mig hjem. Ikke som et quick fix – men som en langsom, men sikker rejse hjem til mig selv.

Derfor bygger Inner Reset på fire dimensioner: krop, sind, hjerte og ånd. Og det starter med en beslutning: At du vil tage dig selv alvorligt. At du vil lede dig selv indefra og ud. At du tør stå i dit lys – uden at brænde ud.

## Din Invitation

Hvis du mærker, at du lever i konstant alarmberedskab. Hvis du længes efter mere ro, dybde og retning. Hvis du er klar til at tage ansvar for dit indre klima – så inviterer jeg dig til at begynde din Inner Reset-rejse. Ikke for at undgå pres, men for at møde det med en ny styrke.

Start med at tjekke ind i din krop. Træk vejret. Læg mærke til, hvordan du har det. Fra dette enkle sted begynder transformationen. Hvis du er nysgerrig på min baggrund, har jeg lagt mit fulde CV samt en oversigt over relevante kurser og efteruddannelser op på min hjemmeside.

Nedenfor finder du kildeliste over mine vigtigste lærere og inspirationskilder – både klassiske tekster, moderne yogaekspertter og faglitteratur inden for biologi, kvantefysik og psykologi.

## Kilder og inspiration

- The Biology of Belief og De intelligente celler – Bruce H. Lipton
- Yoga Sutras – Patanjali
- The Upanishads – oversat af Eknath Easwaran
- Bhagavad Gita – oversat af Eknath Easwaran
- Ashtanga Yoga – The Practice Manual – David Swenson
- The Mirror of Yoga – Richard Freeman
- Awakening the Inner Body – Mary Taylor
- McEwen & Lasky (2002). The neurobiology of stress: From serendipity to clinical relevance
- Miller (2004), Kopp & Rethyeli (2004): Studier i stress, depression og hippocampal funktion
- Forskning i vagusnerven, polyvagale teori – Stephen Porges
- Chakrasystemets psykologi – Anodea Judith'
- Simon Krohn Nærmere noget, Liv og Luft
- Jon Kabat-Zinn – Wherever You Go, There You Are
- Peter Levine – Waking the Tiger
- Amit Goswami – The Self-Aware Universe





# Forstå dit nervesystem

Din krop er ikke blot et hylster, du bevæger dig igennem livet i – *den er et levende, sansende system, finjusteret gennem millioner af års evolution for at registrere, afkode og reagere på alt, hvad der sker omkring dig.* Bag dine handlinger, stemninger og energiniveauer findes en usynlig arkitekt: det autonome nervesystem. Det autonome nervesystem arbejder uden for din viljes kontrol, men det betyder ikke, at du er magtesløs over for dets bevægelser. Tværtimod. Med **bevidsthed og træning kan du lære at forstå og samarbejde med dette system – og netop her begynder regulering.**

Det autonome nervesystem består af to primære grene, som konstant balancerer hinanden:

- **Det sympatiske nervesystem – aktivering (kamp eller flugt)**
- **Det parasympatiske nervesystem – restitution (hvile og fordøjelse)**

Deres opgave er ikke at konkurrere, men at sikre din overlevelse og sundhed gennem fleksibilitet og balance – det, vi kalder autonom regulering.

## Sympatisk aktivering: overlevelse først

Når hjernen – især amygdala og hypothalamus – registrerer fare, aktiveres det sympatiske system. Hypofysen frigiver signalstoffer, der får binyrerne til at udskille stresshormoner som adrenalin og kortisol. Disse hormoner sætter kroppen i højeste beredskab: blod omdirigere fra organer og fordøjelse til musklerne, vejrtrækningen bliver overfladisk, og pulsen stiger. Denne mobilisering giver os styrke og hastighed til at kæmpe eller flygte.

For sensitive high performers behøver "fare" ikke at være fysisk truende – det kan lige så vel være konstante **deadlines, følelsen af utilstrækkelighed eller uafbrudt sensorisk stimulation.** Derfor lever mange i en **næsten permanent sympatisk tilstand uden pauser til at regenerere.**

## Parasympatisk aktivering: genopbygning og integration

Når faren er drevet over, bliver det parasympatiske system aktivt. Det sænker pulsen, uddyber åndedrættet og genaktiverer kroppens fordøjelses- og genopbygningsprocesser. Her sker cellevækst, hormonal balance og mental integration. Det er denne tilstand, kroppen har brug for for at heles, vokse og trives.

# Forstå dit nervesystem

## Når reguleringen bryder sammen

Langvarig stress, emotionel overbelastning eller overstimulering kan låse nervesystemet fast i ubalance – enten i overaktivering (kamp/flugt) eller kollaps (frys). Dette kaldes ofte for “autonom rigiditet” og er forbundet med søvnproblemer, uro, tankemylder, træthed eller emotionel fladhed.

Forskning viser, at denne tilstand – hvor kroppen konstant prioriterer beskyttelse – sker på bekostning af vækst. Celler kan ikke både forsvare og udvikle sig. Når stressresponsen aktiveres, omfordeles energi væk fra vækst, fordøjelse og immunfunktioner og ind i overlevelsesstrategier. Det betyder, at kroppen mister evnen til at opbygge energi, forny celler og vedligeholde essentielle processer.

Over tid skaber det en fysiologisk gæld, hvor kroppen forbruger flere ressourcer, end den kan genskabe. Dette er ikke kun en mental belastning – det er en biologisk realitet.

## Inner Reset: bevidst kontakt med nervesystemet

Inner Reset bygger på forståelsen af, at kroppen er en kompleks energimaskine, hvor energi er grundlaget for alle livsprocesser. Fra et biologisk perspektiv kræver cellernes vækst, reparation og funktion en **kontinuerlig tilførsel og omfordeling af energi**. Når kroppen er under stress eller udbrændt, omdirigeres denne energi til beskyttelses- og overlevelsesmekanismer, hvilket hæmmer vækst og healing.

Inner Reset-metoden arbejder bevidst med kroppens energicentre – chakraerne – for at genoprette det naturlige energiflow og skabe balance i både nervesystemet og kroppens celfunktion. Gennem dybtvirkende praksisser som Yoga Nidra, klang, energiarbejde og sansning af kroppens tilstand, hjælper metoden med at løsne blokeringer og genskabe kontakt indefra. Det giver kroppen mulighed for at skifte **fra en tilstand af overlevelse til en tilstand af regenerering, ro og trivsel – både fysisk, mentalt og energetisk.**

Dit

# Nervesystem

## HJERNE

kontrolcenter af  
nervesystemet

## RYGMARV

et bundt af  
nerver, der  
videresender  
beskeder  
mellem hjernen  
og nervebanen

## AUTONOME NERVER

regulerer  
ufrivillige  
kropsprocesser  
såsom  
fordøjelse og  
hjerterefrekvens

## PERIFERE NERVER

styrer vores sanser og  
frivillige handlinger såsom  
bevægelse og koordination



**1) Frontallappen:** tale,  
motorisk kontrol,  
kognitive færdigheder

**2) Parietallap:**  
berøring, tryk, smag,  
rumlig bevidsthed

**3) Temporallap:**  
hørelse, ansigtsgenkendelse,  
behandling af hukommelse

**4) Occipitallap:** syn

**5) Lillehjernen:**  
koordination, balance



# Energi, Bevidsthed og kroppens indre landskab

*Fra nervesystem til energisystem – en udvidet forståelse*

Når du først forstår, hvordan dit autonome nervesystem styrer din fysiske og følelsesmæssige balance, åbner der sig et nyt lag af indsigt: kroppens energisystem. I yogatraditionen beskrives denne dimension med begreber som prana, apana, nadier og chakraer – et sansende og symbolsk sprog, som mange sensitive high performers intuitivt genkender, men ofte mangler ord for. Selvom disse begreber ikke direkte kan måles med vestlige videnskabelige metoder, understøttes deres gyldighed af moderne forskning i nervesystemets funktion, åndedrættets rolle og kroppens evne til selvregulering.

## Prana og Apana – Livets Energibevægelser

**Prana** betegner den livgivende energi, som bevæger sig opad og udad, tæt knyttet til indånding, opmærksomhed og vitalitet. Det kan sammenlignes med kroppens aktiverings- og energimobiliseringsmekanismer i det sympatiske nervesystem.

**Apana**, derimod, bevæger sig nedad og udad og står for udrensning, afspænding og frigivelse. Det svarer til det parasympatiske systems evne til at bringe kroppen i ro, fremme restitution og heling.

Når prana og apana er i balance, skabes en indre dynamik, der giver mulighed for flow, nærvær og en harmonisk vekselvirkning mellem aktivitet og hvile.

## Nadier – Energiens Finmasket Netværk

Prana strømmer gennem et netværk af nadier – subtile energikanaler, der forbinder krop, sind og bevidsthed. Traditionelt taler man om omkring 72.000 nadier, hvoraf de tre vigtigste er:

- Ida nadi: Venstre side, kølende og beroligende – måneenergi, som fremmer ro og restitution.
- Pingala nadi: Højre side, varm og aktiv – solenergi, som understøtter energi og handling.
- Sushumna nadi: Midtlinjen, som aktiveres, når der er balance mellem Ida og Pingala, og hvor den dybere, integrerende energi kan strømme frit.

Disse kan ses som energimæssige paralleller til det autonome nervesystems dobbelte styring af aktivering og ro. Gennem målrettet vejtrækningspraksis, meditation og bevægelse kan du begynde at mærke disse kanaler og støtte din egen regulering. Det bliver et kropsligt kort, der viser dig, hvor energien flyder frit, og hvor der er blokeringer, som kalder på opmærksomhed og omsorg.

# Chakraer - psyko-energetiske centre

Ordet chakra betyder **“hjul” eller “energicenter”** på sanskrit og refererer til syv primære energipunkter langs rygsøjlen – fra halebenet til issen. Hvert chakra repræsenterer forskellige livstemaer såsom jordforbindelse, selvværd, kreativitet, kommunikation og spirituel åbenhed.

Når energien flyder frit gennem chakraerne, oplever vi vitalitet, indre balance og mental klarhed. Men blokerede eller overstimulerede chakraer kan skabe ubalancer, der påvirker vores krop, følelser og sind. Chakrasystemet giver et **intuitivt sprog og et redskab til at forstå, hvor i vores system vi har brug for særlig opmærksomhed og omsorg**. Det forbinder kroppen, sindet og energien – og er et vigtigt pejlemærke for dig, der ønsker at præstere med nærvær og indre styrke.

Langs kroppens centrale energikanal, sushumna nadi, findes de syv chakraer, som hver især står i forbindelse med specifikke kropsområder, følelsesmæssige mønstre og udviklingslag. Selvom chakraerne ikke kan observeres anatomisk, har de stor psykologisk og energetisk betydning som “reguleringsstationer,” hvor livsenergien omsættes og balanceres.

I et moderne perspektiv kan chakraerne forstås som centre for integration af sanseindtryk, emotioner og kropslige tilstande. Nyere forskning i interoception (kroppens evne til at sanse sig selv), vagusnervens rolle i selvregulering, samt kropsbaseret traumeintegration understøtter, hvordan kroppen “husker” og hvordan bevidst bevægelse og åndedræt kan skabe dyb forandring.

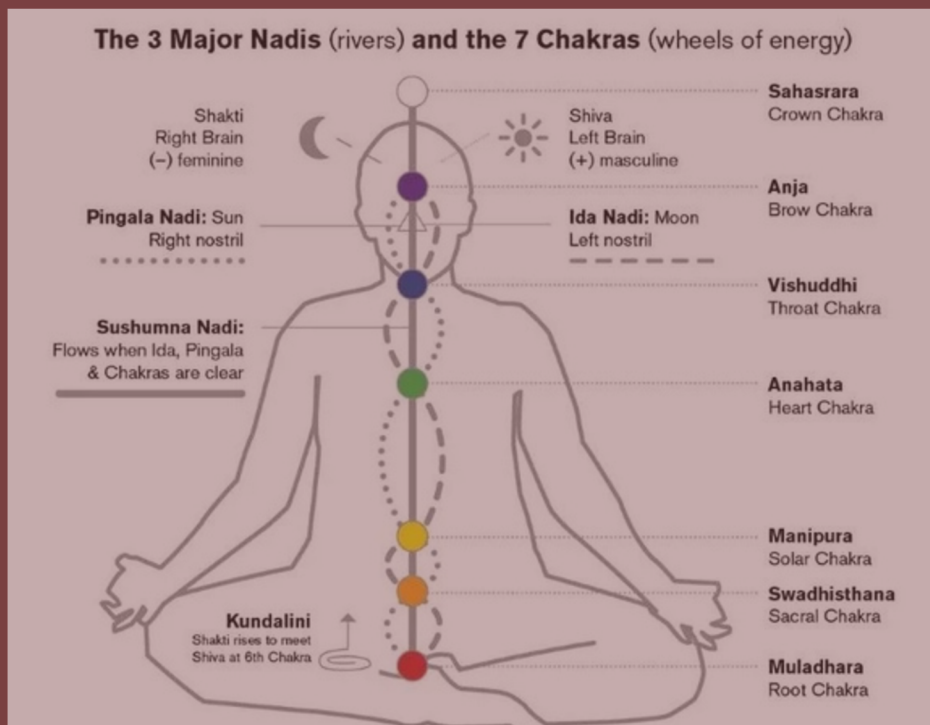
Det er værd at nævne, at lignende forståelser findes i kinesisk filosofi – for eksempel yinyoga som også arbejder med balancerende energiprincipper, blot under andre navne og i en anden kulturel ramme. Du kender det fra akupunktur. Disse perspektiver kan berige vores tilgang til kropslig og mental velvære ved at minde os om, at balance og flow altid handler om de dynamiske polariteter i livet.

## 1. Root Chakra (Muladhara)

Forbundet med din følelse af sikkerhed og jordforbindelse. Når dette chakra er i balance, skaber det en grundlæggende ro og stabilitet, som hjælper med at dæmpe det sympatiske nervesystem og styrke følelsen af tryghed.

## 2. Sacral Chakra (Svadhithana)

Dette chakra relaterer til følelsesmæssig balance og kreativitet. Når det er åbent og i harmoni, øger det fleksibiliteten i dit nervesystem, så du lettere kan slippe spændinger og håndtere stress.



# Chakra system

## 3. Solar Plexus Chakra (Manipura)

Dit personlige kraftcenter, som styrer vilje, selvkontrol og selvtillid. Et stærkt og balanceret solar plexus chakra skaber indre ro og stabilitet i det autonome nervesystem og hjælper dig med at reagere mere hensigtsmæssigt på stress.

## 4. Heart Chakra (Anahata)

Når hjertets chakra er åbent, fremmer det en dyb følelse af medfølelse og indre fred. Dette stimulerer det parasympatiske nervesystem, hvilket understøtter heling, afslapning og følelsesmæssig balance.

## 5. Throat Chakra (Vishuddha)

Dette chakra styrer evnen til klar kommunikation og selvudtryk. Når det er i balance, hjælper det dig med at skabe klarhed i dine tanker og følelser, hvilket er afgørende for en harmonisk nervesystemregulering.

## 6. Third Eye Chakra (Ajna)

Balancen i dette chakra giver indsigt, intuition og mental klarhed – essentielle elementer for at bevare fokus og et afbalanceret nervesystem.

## 7. Crown Chakra (Sahasrara)

Forbundet med åndelig forbindelse og højere bevidsthed. Når dette chakra er åbent, oplever du en dyb indre ro og balance, som forbinder dig med din inderste kerne og livets større sammenhæng.

## Hvorfor det er relevant for dig

Som sensitiv high performer har du et finjusteret og modtageligt system. Det kan være din største styrke, men det kræver også opmærksomhed og aktiv regulering for at fungere optimalt. Begreber som prana, nadier og chakraer giver dig et sprog og redskaber til at mærke kroppen dybere og forstå dens subtile signaler – som et indre kompas, der guider dig mod balance.

Disse begreber bygger en bro mellem det fysiologiske og det energetiske, mellem det målbare og det sanselige. De inviterer dig til at møde dig selv som mere end blot krop og sind – som et levende, dynamisk felt af bevidst energi, der kan styrkes og balanceres med bevidsthed og praksis.



# Et Energetisk Kompas

Yogaens filosofi beskriver menneskelig adfærd og oplevelse som påvirket af tre grundlæggende energikvaliteter – de såkaldte gunas. Disse energier former alt i universet: fra den mad, vi spiser, til vores tanker, følelser og kropslige tilstande. De gunas, som dominerer i dig, påvirker din personlighed, din måde at opleve verden på og dine handlinger. Ved at forstå og navigere i disse energier kan du skabe større balance og harmoni i dit liv.

## De tre gunas:

- Sattva – balance, fred, klarhed og lethed
- Rajas – aktivitet, passion, bevægelse og dynamik
- Tamas – tyngde, stagnation, modstand og træghed

Alle tre gunas er altid til stede, men i varierende grad. Din trivsel afhænger af, hvordan de balancerer i dig, og din evne til bevidst at navigere med dem som pejlemærker.

Hvorfor er det vigtigt for sensitive high performers?

Som sensitiv og højt ydende kan du opleve, at din energi nemt tipper mod rajas – for meget aktivitet, overstimulering, perfektionisme og uro. Det slider på kroppen og kan føre til udbrændthed, hvor du risikerer at glide over i tamas – følelsesløshed, træthed, indre modstand og stagnation.

Det kræver opmærksomhed og selvregulering at balancere disse tilstande og bevæge sig mod sattva – det rolige, klare og balancerede sted i dig, hvor intuition, flow og ægte lederskab kan blomstre.

## Et kompas til selvregulering

- *Føler du dig overaktiv eller stresset?*

Bring dig selv ned i tempo med groundende åndedræt og beroligende praksisser for at dæmpe rajas.

- *Føler du dig træg eller fastlåst?*

Væk din energi med blid bevægelse og bevidst kontakt for at løsne tamas.

- *Ønsker du klarhed og balance?*

Skab rum til stilhed, refleksion og rytme for at styrke sattva.

Yogaens praksis – fra åndedræt og bevægelse til selvrefleksion – giver dig redskaber til at mærke, balancere og styrke præcis det, du har brug for lige nu.

# Den 8-foldige vej i Yoga

Som sensitiv high performer er dit nervesystem fintfølelse, og du er særligt udsat for overstimulering, stress og et konstant pres for at præstere. Det gør, at du ikke bare har brug for pauser, men for dybere praksisser, der støtter kroppens og sindets indre rytme, regulerer energien og styrker din evne til at være til stede med ro og klarhed.

Yogaens 8-foldige vej, Ashtanga Yoga, er langt mere end fysiske øvelser – det er et helhedsorienteret vejkort, der arbejder med både krop, sind, etik og bevidsthed. Det er en struktur, der hjælper dig med at skabe indre balance, styrke din selvregulering og omfavne din sensitivitet som en styrke fremfor en sårbarhed.

Hvorfor er denne vej særlig vigtig for dig?

Tidligere har vi set, hvordan dit autonome nervesystem reagerer på stress og kræver balancering mellem aktivering (sympatisk) og hvile (parasymatisk). Vi har også talt om energisystemet – prana, nadier og chakraer – som et subtilt, men kraftfuldt lag af selvregulering og vitalitet. Endelig ved vi, at energityperne gunas (sattva, rajas og tamas) påvirker, hvordan du oplever og håndterer din hverdag.

## Den 8-foldige vej forbinder alle disse lag:

- Den hjælper dig med at regulere nervesystemet gennem kropstillinger (asana), åndedrætskontrol (pranayama) og tilbagetrækning fra overstimulering (pratyahara).
- Den støtter dig i at skabe et energifyldt, men balanceret indre felt via bevidsthed om energier og indre rytmer.
- Den inviterer til mental klarhed og ro med koncentration (dharana) og meditation (dhyana), der fremmer dyb restitution og indsigt.
- Den indeholder etiske principper (yama og niyama), som skaber ro i relationerne både til andre og til dig selv – en vigtig faktor for at undgå udmattelse, når du er sensitiv og højt ydende.
- Endelig peger den mod en højere tilstand af indre fred og balance (samadhi), som kan være en kilde til ægte lederskab og bæredygtig performance.

Kort fortalt – hvorfor følge den 8-foldige vej?

- Et solidt fundament for selvomsorg og personlig disciplin, så du undgår at brænde ud
- En metode til at regulere nervesystemets reaktioner, mindske overstimulering og skabe dyb restitution
- En måde at tune ind på din krops energisystem, så du kan genfinde energi og vitalitet
- Praktiske værktøjer til at bevare mental klarhed og emotionel balance, selv i pressede situationer
- Et bæredygtigt kompas, der hjælper dig med at navigere livet med mere nærvær, rytme og indre styrke
- For sensitive high performers er denne vej ikke bare en praksis – det er en nødvendighed for at skabe balance mellem at yde og at være, og for at leve et liv med større glæde, robusthed og autenticitet.

# Den 8-foldige vej i Yoga

**Disse trin er ikke et mål, men en vej – en praksis der dagligt støtter dig i at komme hjem i kroppen og finde fodfæste i din sensitivitet som en styrke.**

1. Yama – Ethiske principper for hvordan du forholder dig til andre og verden. Handler om respekt, ærlighed og medfølelse, som skaber tryghed og balance i dine relationer.
2. Niyama – Personlig disciplin og selvomsorg. Fokus på renhed, selvaccept, selvrefleksion og dedikation, som støtter dit indre velvære og mentale ro.
3. Asana – De fysiske yogastillinger, der styrker kroppen, øger fleksibilitet og hjælper dig med at finde grounding og kropsbevidsthed.
4. Pranayama – Åndedrætsøvelser, der regulerer energiflowet i kroppen, beroliger nervesystemet og skaber indre balance.
5. Pratyahara – Tilbagetrækning af sanserne. En bevidst pause fra ydre stimuli, som hjælper dig med at vende opmærksomheden indad og finde ro.
6. Dharana – Koncentration. Evnen til at samle sindet og fastholde fokus, hvilket skaber klarhed og styrker din mentale kontrol.
7. Dhyana – Meditation. En dyb tilstand af ro og tilstedeværelse, hvor sindet falder til ro, og du får adgang til indsigt og indre fred.
8. Samadhi – Oplysning eller enhedstilstand. Den højeste tilstand af bevidsthed, hvor du oplever en dyb forbindelse med dig selv og universet – en kilde til ægte indre styrke og fred.

## Yamas – Ethiske retningslinjer

**Ahimsa – Ikke-vold:** Vælg venlighed over selvkritik og grænsesætning over udbrændthed.

**Satya – Sandhed:** Anerkend det, du mærker, og stå ved dine behov.

**Asteya – Ikke-stjæle:** Bevar din energi og vær opmærksom på, hvad du (ubevidst) giver væk.

**Brahmacharya – Moderation:** Undgå overstimulering, skab rum til restitution.

**Aparigraha – Ikke-tilknytning:** Giv slip på perfektionisme og forventningspres.

## Niyamas – Selvomsorg og praksis

**Shaucha – Renhed:** Ryd op i indtryk, relationer og indre støj.

**Santosha – Tilfredshed:** Vær nærværende med det, der er, uden hele tiden at skulle nå videre.

**Tapas – Indre disciplin:** Vær tro mod dine praksisser, selv når det er svært.

**Svadhyaya – Selvstudie:** Brug refleksion, journaling og indre lytning.

**Ishvarapranidhana – Overgivelse:** Slap af i tilliden til noget større – også når du ikke har alle svarene.

Sæt et kryds ved det udsagn i hver gruppe, der passer bedst på dig:

**1. Min energi føles...**

- A. Klar og rolig (Sattva)
- B. Urolig og rastløs (Rajas)
- C. Tung og drænet (Tamas)

**2. Mine tanker er...**

- A. Fokuserede og nærværende (Sattva)
- B. Hoppende og svære at samle (Rajas)
- C. Sløve og tågede (Tamas)

**3. Mine følelser er...**

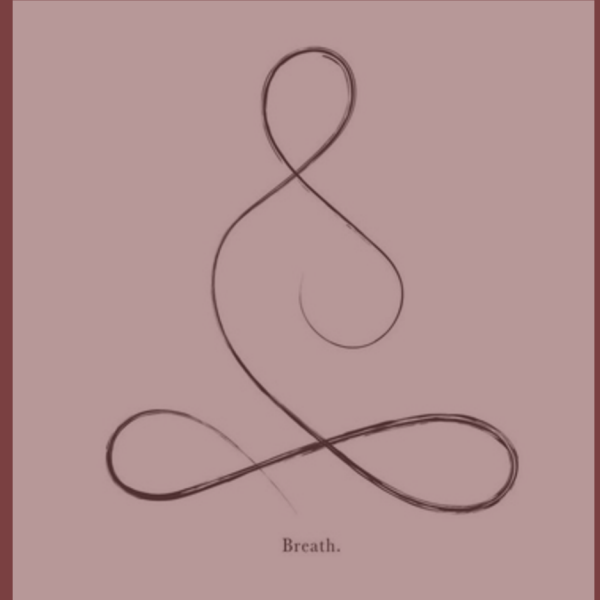
- A. Afbalancerede og venlige (Sattva)
- B. Intense og svingende (Rajas)
- C. Flade eller overvældende (Tamas)

**4. Jeg handler mest ud fra...**

- A. Bevidsthed og ro (Sattva)
- B. Pres og impulser (Rajas)
- C. Modstand eller opgivelse (Tamas)

**5. Jeg har mest brug for...**

- A. At nyde stilhed eller natur (Sattva)
- B. At gøre noget eller komme videre (Rajas)
- C. At sove, lukke ned eller gemme mig (Tamas)



Flest A'er: Sattva

Du er i en tilstand af balance, klarhed og ro. Bliv her – og brug det som fundament for lederskab og relationer.

Flest B'er: Rajas

Du er i gear – måske lidt for meget. Overvej at sænke tempoet, trække vejret dybt og skabe små pauser i din dag.

Flest C'er: Tamas

Du er muligvis udmattet eller overvældet. Din krop kalder på restitution og stilhed. Vær blid, og tillad dig selv at stoppe op.



# Øvelser til Regulering opdelt i de tre Gunas



Sensitive high performers oplever ofte et højt indre tempo, mange sanseindtryk og intens følelsesmæssig bearbejdning. Det kan føre til overstimulering og uro (Rajas), udmattelse og følelsesmæssig træghed (Tamas) – eller i de bedste øjeblikke en tilstand af klarhed, balance og flow (Sattva).

# Rajasic tilstand

## Pranayama:

Denne teknik går ud på at trække vejret langsomt og roligt ind i 4 sekunder og derefter puste langsomt ud i 6-8 sekunder. Ved at forlænge udåndingen aktiveres det **parasympatiske nervesystem**, som er ansvarligt for at skabe ro og afslapning. Det hjælper med at balancere den rajasic energi, vi måske oplever i vores sind og krop, og reducerer stress og indre uro.

Når du gentager denne øvelse 5-10 gange, giver det dig mulighed for at komme tilbage til en mere rolig og centreret tilstand, som er ideel for sensitive high performers, der ønsker at finde balance og stabilitet i deres hektiske hverdag.

→ Stimulerer det parasympatiske nervesystem og dæmper indre uro.

## Asana:

Child's Pose (Balasana) Fra knælende position folder du overkroppen fremover og lader panden hvile mod gulvet.

→ Skaber ro og jordforbindelse, samtidig med at det sociale nervesystem aktiveres via pandens berøring, hvilket fremmer afslapning og tryghed.

## Typiske tegn:

Overaktivt sind, uro i kroppen, søvnbesvær, irritabilitet



01 Skab ro omkring dig

02 skær ned på skærme og input

# Tamasisk tilstand:

## Pranayama:

Box vejrtrækning er en teknik, der beroliger sindet og modvirker følelsen af tyngde, stagnation eller træghed, som ofte ses ved en tamaskisk tilstand. Målet er at skabe balance og kontrol i nervesystemet, hvilket øger energi og reducerer mental uro.

Box Vejrtrækning:

- Indånd langsomt gennem næsen i 4 sekunder
- Hold vejret i 4 sekunder
- Udånd langsomt gennem munden i 4 sekunder
- Hold vejret igen i 4 sekunder

→ Teknikken giver nervesystemet en blid, rytmisk struktur, som aktiverer uden at overstimulere.

## Asana:

Supported Bridge Pose

Lig på ryggen med fødder i gulvet og en blok eller pude under hofterne.

→ Giver en mild aktivering af bækken og rygsøjle, løfter energien nænsomt uden at skabe overstimulering.

**Typiske tegn:** Lav energi, manglende motivation, indadvendthed, følelsesløshed



01 Lyt blidt indad

02 Start i det små, og giv plads til langsom opvågning

# Sattvis tilstand

## **Pranayama:** Nadi Shodhana (Veksellånderæt)

Luk skiftevis højre og venstre næsebor med fingrene. Indånd roligt gennem venstre næsebor, udånd gennem højre – og skift derefter.

→ Denne teknik balancerer højre og venstre hjernehalvdel, hvilket fremmer mental harmoni, ro og balance i nervesystemet.

## **Asana:** Adho Mukha Svanasana

Start på alle fire, løft hofterne op og tilbage, så kroppen danner en omvendt V. Hold hænderne spredt på måtten i skulderbredde og fødderne i hoftebredde. Nakken holdes afslappet.

→ Strækker bagsiden af kroppen, skaber jordforbindelse og indre ro. Når stillingen holdes med dyb, bevidst vejrtrækning, virker den balancerende på nervesystemet og understøtter mental klarhed og stabilitet – en sattvis praksis, der blidt vækker kroppen og fremmer centrering.

## **Typiske tegn:**

Klarhed, ro,  
åbenhed, nærvær,  
kreativitet



- 01 Brug denne tilstand til kreativitet, fordybelse og relationel nærhed
- 02 Vedligehold gennem mikro-pauser og daglige praksisser.



# Du behøver ikke fikses – du har brug for rytme og regulering

Som sensitiv high performer er du vant til at balancere mange krav og forventninger – ofte med en dyb evne til at mærke, forstå og yde. Men i en verden, der hylder konstant aktivitet og præstation, kan din følsomhed nemt føles som en udfordring eller et “andethed”.

Men du skal ikke fikses. Du skal støttes. Din følsomhed er ikke en svaghed – den er en intelligens. En form for sansning, der rummer empati, dyb indsigt og et fintunet nervesystem. Det, du har brug for, er ikke at skrue op for tempoet – men at finde din rytme og lære at regulere energi, så du ikke brænder ud, men brænder klart.



## **ITrsna – den indre tørst**

I yogafilosofien taler man om trsna – den indre tørst. Ikke kun efter vand, men efter anerkendelse, mening, kærlighed, succes. En rastløs længsel, der driver os til at præstere mere, være mere, hele tiden søge efter noget uden for os selv. For sensitive high performers kan denne tørst let blive en motor, der holder dig i gang – men også en kraft, der trækker dig væk fra dig selv.

Ofte kommer det til udtryk som et konstant indre pres for at lykkes i alle roller – som leder, kollega, ven, forælder. Du bliver fanget i ydre orientering og måler din værdi ud fra, hvordan du præsterer. Det er her, mange mister forbindelsen til deres egen kerne.

## **Moksha – frihed fra identifikation**

Yogaens dybere mål er ikke bare at gøre os bedre til at udfylde vores roller – men at frisætte os fra at være fanget i dem. Moksha betyder frihed. Frihed fra identifikation med roller og præstation. Frihed til at være, uden hele tiden at skulle bevise dit værd.

Det betyder ikke, at du skal slippe dine ambitioner – men at du ikke behøver lade dem definere dig. At du kan handle ud fra nærvær i stedet for indre pres. At du kan lede med åbenhed i stedet for kontrol. Og at du kan finde hjem i dig selv – også når verden omkring dig raser af sted.



Hvis du mærker et kald mod mere ro, dybde og balance i dit liv som sensitiv high performer, er du hjerteligt velkommen til at arbejde videre med mig. Min tilgang forener moderne viden om nervesystemet med yogaens visdom, og alt mit arbejde tager udgangspunkt i netop dét, du har læst i denne guide – med respekt for din unikke rytme, dine værdier og din sensitivitet som en styrke.

### ***Jeg tilbyder:***

**Gratis afklaringssamtale** – mærk efter, om vi er det rette match

**1:1 sessioner** - ashtanga, hatha, yin lær din krop at kende

**Mentorforløb** for dig, der ønsker klare svar i forhold til karriere, work life balance etc.

**Inner Reset-behandlinger**, hvor vi kombinerer samtale, krop og åndedræt for at genskabe kontakt og balance indefra

📧 Book via hjemmesiden:  
[www.mindfulledelse.dk](http://www.mindfulledelse.dk)

✉ **Eller kontakt mig direkte:**  
[irenehoellund@gmail.com](mailto:irenehoellund@gmail.com)

Du er ikke alene – og du behøver ikke **gøre det hele selv**. Jeg glæder mig til at møde dig.

*Irene*

MENTOR - EXECUTIVE - BUSINESS OWNER - YOGATEACHER

