# INNER RESET



## Til dig, der føler dybt og yder højt

En vej til ro, klarhed og bæredygtig performance

IRENE HØLLUND

KAPITEL 1

# Min vej til Inner Reset

*“Det at kunne meget betyder ikke, at vi skal kunne holde til alt.”*

# Jeg har altid kunnet meget

## STYRKEN, DER OGSÅ KAN SLIDE

Tage ansvar. Arbejde hurtigt. Mærke mennesker. Se muligheder. Holde mange bolde i luften og stadig levere.

I mange år betragtede jeg det som en styrke. Og det er det også. Men jeg har lært, at det at kunne meget ikke nødvendigvis betyder, at vi skal kunne holde til alt.

Jeg har tilbragt en stor del af mit professionelle liv i tech og high-performance-kulturer, hvor tempo, resultater og forandring er en del af hverdagen. Samtidig har arbejdet med kroppen, yogaen og bevidstheden fulgt mig gennem størstedelen af mit voksne liv.

Den ene verden handler om mål, beslutninger, forhandlinger og resultater. Den anden om åndedræt, bevægelse, stilhed og evnen til at mærke.

For mig er de ikke modsætninger. Det er netop i mødet mellem dem, at Inner Reset er blevet til.

# Når livet ikke kan løses

Der er en anden del af min historie. En del, som ikke kan summeres i resultater eller titler.

Jeg har selv lidt af fødselsdepressioner. Jeg har mistet højt elskede mennesker til covid på en måde, der var grusom og efterlod en sorg, som ikke kunne tænkes væk eller arbejdes væk.

Min familie og jeg lever samtidig med den særlige magtesløshed, der opstår, når venner og familie lever under kummerlige forhold i et land i krig. Når mennesker, vi elsker, ikke kan tage et trygt og almindeligt hverdagsliv for givet, er det svært selv bare at vende tilbage til normalen.

Hverdagen fortsætter. Børn. Arbejde. Skole. Indkøb. Møder. Fødselsdage. Men et andet sted fortsætter frygten, uvisheden og kampen for noget så grundlæggende som sikkerhed.

Kroppen kender forskellen. Og kroppen husker.

*Nogle erfaringer forsvinder ikke. De skal have et sted at være.*

# Den evige alarm

## NÅR VERDEN FLYTTER IND I KROPPEN

Jeg blev træt af den evige angst i kroppen.

Træt af propaganda. Træt af konstante fortællinger om, hvad jeg skulle frygte, hvem jeg skulle tro på, og hvordan verden skulle forstås. Træt af informationsstrømme, der igen og igen førte sygdom, krig, tab og usikkerhed helt ind i mit nervesystem.

På et tidspunkt måtte jeg erkende, at jeg ikke kunne tænke mig ud af det. Jeg kunne ikke optimere mig ud af det. Og jeg kunne ikke arbejde mig ud af det.

Livet består ikke kun af den stress, vi kan planlægge os væk fra. Nogle gange sker der ting, vi ikke kan kontrollere. Mennesker dør. Krige bryder ud. Familier bliver revet fra hinanden. Vi mister mennesker og versioner af det liv, vi troede, vi skulle have.

Styrke er ikke altid at fortsætte uanset hvad. Nogle gange begynder styrken med at stoppe længe nok til at spørge: Hvad har alt dette gjort ved mig?

# Og samtidig præsterede jeg

## SUCCES OG SÅRBARHED KAN EKSISTERE SIDE OM SIDE

Det paradoksale er, at nogle af mine største professionelle resultater er kommet i de samme år.

Samtidig med sorg, uro og perioder med en krop i alarmberedskab har jeg bevæget mig ind i markante ledelsespositioner og leveret nogle af mine stærkeste salgsresultater. Flere år i træk har jeg afsluttet året på over 180 procent af mit target. I år mere end 200 procent.

At præstere på det niveau i en stor corporate virksomhed er ikke let. Det kræver fokus, disciplin, mod, relationel forståelse og evnen til at blive ved, når presset stiger.

Men min vigtigste læring har været, at det kræver noget mere.

Det kræver mindful selvledelse.

Ikke selvledelse som endnu et værktøj til at presse mere ud af sig selv. Men som evnen til at registrere sin tilstand, beskytte sin energi og vælge bevidst, også når tempoet er højt.

# Mindful selvledelse

er at kunne spørge sig selv:

01 Hvornår skal jeg accelerere, og hvornår skal jeg sænke tempoet?

02 Hvornår skal jeg stå fast, og hvornår skal jeg give slip?

03 Er det intuition, der taler, eller er det frygt?

04 Handler jeg fra engagement, eller fra et indre pres?

05 Hvad kræver dette valg af min krop, mine relationer og mit liv?

# Jeg ønsker ikke at vælge

## MELLEM AMBITION OG BALANCE

Jeg elsker ambition. Jeg elsker at skabe resultater, flytte noget og sætte barren højt. Inner Reset er ikke et opgør med den del af mig.

Tværtimod.

Det er min måde at bevare drivkraften uden at miste mig selv i den.

Jeg har erfaret, at vi kan være sårbare og stærke samtidig. At sorg kan eksistere side om side med succes. At vi kan være bange og stadig handle. At vi kan bære noget meget svært privat og samtidig træde ind i et møderum og tage ansvar.

Men der er en pris, hvis vi aldrig stopper op og mærker, hvad alt det kræver af os.

Inner Reset handler derfor ikke om at præstere mere. Og heller ikke om at præstere mindre. Det handler om at lede sig selv indefra, så ambitionerne kan bæres af et helt menneske.

*“Det handler ikke om at skrue ned for dit lys. Det handler om ikke at brænde op i det.”*

# Kroppen blev mit kompas



Yoga lærte mig ikke at blive mindre ambitiøs. Den lærte mig, at ambition ikke behøver koste forbindelsen til mig selv.

På måtten findes ingen titel, ingen performance review og ingen deadline. Der er kroppen, åndedrættet og det, der faktisk er til stede. Langsomt ændrede spørgsmålet sig fra: “Hvor meget mere kan jeg klare?” til: “Hvad har jeg brug for for at stå stærkt i det liv, jeg ønsker?”

# Du skal ikke fikses

## DU SKAL STØTTES

Måske er problemet ikke, at du føler for meget. Måske er problemet heller ikke, at du vil for meget.

Måske har du bare aldrig lært at arbejde med begge dele samtidig.

Din sensitivitet kan være tæt forbundet med din evne til at registrere, skabe, forstå og være nærværende. Din ambition kan give retning, mod og kraft. Men begge dele kræver bevidsthed.

Inner Reset handler ikke om at gøre dig til et andet menneske. Det handler om at lære dit eget system så godt at kende, at du kan navigere efter det. Ikke perfekt. Ikke hele tiden. Men tidligere. Mere bevidst. Og med større respekt for dig selv.

Denne bog er ikke skrevet fra sidelinjen. Den er skrevet fra midten af et liv med ansvar, resultater, kærlighed, sorg, krig tæt på kroppen og en vilje til stadig at leve fuldt.

# Det er her, rejsen begynder

Jeg kan ikke love dig et liv uden pres, tab eller frygt. Jeg kan heller ikke give dig en metode, der kontrollerer det ukontrollerbare.

Men jeg kan tage dig med ind i den praksis, der har hjulpet mig med at blive i mit liv uden at forlade mig selv.

En praksis, hvor kroppen ikke er et problem, der skal overvindes, men et kompas. Hvor pausen ikke er et tegn på svaghed, men et sted, hvor retningen bliver tydelig. Hvor succes ikke måles i, hvor meget du kan bære alene, men i hvor bevidst du kan vælge det liv, du bærer.

Stop et øjeblik. Mærk fødderne. Registrér kæben, skuldrene og maven. Læg mærke til dit åndedræt uden at ændre det.

Det er her, Inner Reset begynder. Ikke når du bliver bedre til at præstere. Men i det øjeblik, hvor du begynder at lytte.

Og det er her, jeg ønsker at tage dig med på rejsen.

*IRENE*

DEL II

# Dit indre kompas

YOGAENS VISDOM SOM ET PRAKTISK SPROG FOR DIN HVERDAG

Du behøver ikke forstå hele yogafilosofien for at bruge den.

I denne del får du et enkelt kort over nogle af de begreber, jeg selv vender tilbage til, når jeg mærker, at tempoet, tankerne eller energien tager over.

Ikke som en diagnose. Som et sprog for at lægge mærke til, hvad der sker - og vælge et mere bevidst næste skridt.

# Purusha & Prakriti

**DEN DER SER - OG DET DER BEVÆGER SIG**

**PURUSHA**

Bevidstheden, vidnet, den del af oplevelsen der kan registrere uden straks at reagere.

**PRAKRITI**

Naturen og alt det, der forandrer sig: krop, sanseindtryk, tanker, følelser, energi og handling.

I Sāṃkhya-filosofien beskrives Purusha og Prakriti som to grundprincipper. I Inner Reset bruger jeg dem som et refleksionssprog: Kan jeg skabe en lille smule afstand mellem det, jeg oplever, og den måde jeg reagerer på?

**PRØV NU**

Sig stille: “Jeg lægger mærke til, at jeg er presset” i stedet for “Jeg er presset”. Hvad ændrer sig, når du bliver den, der registrerer oplevelsen?

# De tre gunas

ET ENERGETISK KOMPAS

**RAJAS** *Bevægelse · aktivitet · drivkraft*

Når rajas fylder meget, kan tempoet blive højt. Tankerne springer, kroppen vil videre, og pausen kan føles næsten umulig.

**TAMAS** *Tyngde · hvile · stilstand*

Når tamas fylder meget, kan energien føles tung. Du kan længes efter at trække dig, sove eller lukke ned.

**SATTVA** *Klarhed · balance · lethed*

Når sattva fylder, kan der være mere klarhed og ro. Ikke passivitet, men en oplevelse af at kunne handle uden at blive revet med.

*Alle tre kvaliteter er en del af Prakriti. Pointen er ikke at være "sattvic" hele tiden, men at opdage, hvad der dominerer lige nu.*

# Hvad fylder i dig lige nu?

**EN KORT SELVREFLEKSION - IKKE EN DIAGNOSE**

## 1. Min energi føles...

A Klar og rolig B Urolig og rastløs C Tung og drænet

## 2. Mine tanker er...

A Fokuserede og nærværende B Hoppende og svære at samle C Sløve eller tågede

## 3. Mine følelser opleves...

A Afbalancerede og rummelige B Intense eller svingende C Flade eller overvældende

## 4. Jeg handler mest ud fra...

A Bevidsthed og ro B Pres og impulser C Modstand eller opgivelse

## 5. Jeg længes mest efter...

A Stilhed, natur eller fordybelse B At gøre noget og komme videre C At sove, lukke ned eller gemme mig

**Sæt ét kryds i hver gruppe. Se derefter, om du har flest A, B eller C.**

# Dit resultat er ikke en identitet

**FLEST A · SATTVA**

Der er tegn på mere klarhed og balance lige nu. Brug pladsen til at skabe, forbinde dig og vælge bevidst.

**FLEST B · RAJAS**

Der er meget bevægelse i systemet. Din opgave er ikke nødvendigvis at stoppe, men at skabe små lommer af langsommelighed.

**FLEST C · TAMAS**

Der er mere tyngde eller lav energi. Mød det nænsomt. Små skridt og enkel rytme kan være mere hjælpsomt end endnu et krav.

*Spørgsmålet er ikke: “Hvad er der galt med mig?”*
*Spørgsmålet er: “Hvad har jeg brug for nu?”*

# Når Rajas fylder

**FRA HØJT GEAR TIL MERE PLADS**

**TYPISKE TEGN**

Højt indre tempo · mange tanker · uro · svært ved at stoppe

### 01 SKÆR INPUT NED

Læg telefonen væk i fem minutter. Sæt begge fødder i gulvet. Lad blikket hvile ét sted.

### 02 FORLÆNG TEMPOET I ÅNDEDRÆTTET

Træk vejret behageligt og langsomt. Prøv fx ind 4 og ud 6 uden at presse. Gentag 5 gange. Stop, hvis du bliver utilpas.

### 03 GROUND KROPPEN

Vælg Child’s Pose, en rolig foroverbøjning eller lig på ryggen med underbenene på en stol. Bliv et par minutter og mærk underlaget.

*Mindre input. Mere sansning. Ét åndedrag ad gangen.*

# Når Tamas fylder

FRA TYNGDE TIL BLID BEVÆGELSE

### TYPISKE TEGN

Lav energi · modstand · tilbagetrækning · følelsen af at sidde fast

### 01 GØR DET LILLE NOK

Rejs dig. Åbn et vindue. Drik et glas vand. Gå fem minutter. Målet er ikke performance, men at skabe en lille bevægelse.

### 02 SKAB RYTME

Hvis det føles godt, brug fire rolige faser: ind 4 · hold 4 · ud 4 · hold 4. Du kan også springe pauserne over og blot trække vejret roligt.

### 03 VÆLG BLID AKTIVERING

Kat-ko, en kort solhilsen eller Supported Bridge kan være nok. Stop før praksissen bliver endnu et projekt.

# Når der er Sattva

**BRUG KLARHEDEN - UDEN AT KLAMRE DIG TIL DEN**

Når der er mere ro og klarhed, er opgaven ikke at holde fast i tilstanden. Brug den som et sted at lytte fra.

### DIN 5-MINUTTERS INNER RESET

| | |
|---|---|
| **1 MIN · STOP** | Læg det fra dig, du er i gang med. |
| **1 MIN · SENSE** | Mærk fødder, kæbe, skuldre og mave. |
| **1 MIN · BREATHE** | Følg fem rolige åndedrag uden at skulle ændre noget. |
| **1 MIN · NAME** | Hvad fylder mest lige nu: rajas, tamas eller sattva? |
| **1 MIN · CHOOSE** | Hvad er det mindste venlige og bevidste næste skridt? |

*Inner Reset er ikke at kontrollere din tilstand. Det er at opdage den tidligt nok til, at du stadig har et valg.*

# Fra indsigt til praksis

Purusha, Prakriti og de tre gunas kommer fra Sāṃkhya- og yogafilosofien. Jeg bruger dem her som et refleksionssprog - ikke som medicinske eller psykologiske diagnoser.

Åndedrætsøvelserne er tænkt som en enkel praksis for nærvær og ro. Hvis en øvelse føles ubehagelig, så vend tilbage til dit naturlige åndedræt. Ved vedvarende psykiske eller fysiske symptomer bør praksis ikke erstatte relevant professionel hjælp.

**KILDER & INSPIRATION**

Sāṃkhya og guna-læren · Yogaens klassiske filosofi · Patanjalis Yoga Sutras · Cleveland Clinic: breathing and relaxation practices

# Bliv en del af Inner Reset

**RO, KLARHED OG RETNING - DIREKTE I DIN INDBAKKE**

Inner Reset fortsætter mellem siderne. I nyhedsbrevet deler jeg personlige refleksioner, små kropslige praksisser og inspiration til mindful selvledelse.

Du får også invitationer til nye kapitler, yoga, workshops, behandlinger og events.

Ikke flere krav. Ikke endnu en ting, du skal nå. Bare et roligt sted at vende tilbage til.

**TILMELD DIG INNER RESET**

www.mindfulledelse.com

Ved tilmelding accepterer du at modtage inspiration og information fra Mindfulledelse. Du kan altid afmelde dig igen.

# Når du ønsker støtte

## FRA INDSIGT TIL PRAKSIS

### INNER RESET

En signaturbehandling med fokus på nervesystemet, nærvær og dyb regulering. Et rum til at slippe overbelastning og komme mere hjem i kroppen.

### KRANIO-SAKRAL TERAPI & KLANGMASSAGE

Kropsbaserede behandlinger med rolige og præcise greb, tid og fordybelse. For dig, der mærker uro, spændinger eller behov for restitution.

### YOGA & MINDFUL MENTORING

1:1-yoga, workshops og mentoring for high performers, der vil udvikle sig professionelt uden at miste balancen i livet.

**SE BEHANDLINGER OG BOOK**

Er du i tvivl om, hvad der passer til dig? Book en gratis afklarende samtale.

# Du behøver ikke gøre det hele alene

Måske er dit næste skridt at læse videre.
Måske er det at mærke efter.
Måske er det at række ud.

Uanset hvor du står, er du velkommen.

**IRENE HØLLUND**

*Krop · nervesystem · bevidst ledelse*

**BOOK · KONTAKT · LÆS MERE**

irenehoellund@gmail.com · +45 60 53 51 35