



# Dit Liv

I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



## Trine M. Lønfeldt

Ungecoach med speciale i matematikcoaching  
**Mail:** trinemlonfeldt@gmail.com  
**Tlf.:** 2324 8627  
[www.matematikboost.dk](http://www.matematikboost.dk)  
[www.trinelonfeldt.dk](http://www.trinelonfeldt.dk)

## Hanne Kejlstrøm Larsen

Gyn. Obs. Fysioterapeut  
 KjellstrømFysio  
 - Klinik for MorKroppen  
**Facebook:** Kjellstrømfysio  
 - klinikformorkroppen  
**Mail:** info@kjellstromfysio.dk  
**Tlf:** 30708191  
[www.kjellstromfysio.dk](http://www.kjellstromfysio.dk)



## Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog  
 Sandtoften 6, 5700 Svendborg  
**Mail:** rt@rikkethor.dk  
**Tlf.:** 22 47 12 95  
[www.rikkethor.dk](http://www.rikkethor.dk)

## Mette Kallerup

Clairvoyant Tarotlæser  
**Facebook:**  
 Mette Kallerup #Clairvoyant  
**Tlf.:** 20 46 54 76  
**Mail:** kallerups@hotmail.com



## Christina Flyger

Yoga, mindfulness & coaching  
 Møllergade 22, 2. sal  
 5700 Svendborg  
**Mail:** info@christinaflyger.dk  
**Tlf.:** 40 50 42 96  
[www.christinaflyger.dk](http://www.christinaflyger.dk)

## Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut  
 Nyborgvej 4b, 5700 Svendborg  
**Tlf.:** 31 90 19 86  
**Mail:** Familiease@hotmail.com  
**Facebook:** Familie og parterapeut  
**Instagram:** Familieogparterapeut



## Det er svært at være mig selv

### Hej Trine

Jeg er en pige på 17 år. Jeg har det egentlig godt og er glad for min skole og mine venner. Jeg vil alligevel høre, om du kan hjælpe mig? Jeg synes, det er svært at være mig selv, når jeg er sammen med mine venner. Jeg gør og siger ikke altid, hvad jeg mener.

Kærlig hilsen Laura S.

### Hej Laura

Hvor er du sej og modig, at du skriver og rækker ud efter hjælp. Du har netop gjort noget, som *du* har brug for og lyst til. Jeg vil begynde mit svar et andet sted. Nemlig hos mig selv, for at give dig lidt inspiration. Inden for coaching bruger vi "commitment" - på dansk et løfte/en forpligtelse, som kan være en løftestang til at nå sine mål. For nylig gav jeg mig selv en tremånederschallenge, som handlede om at gå minimum 7.000 skridt hver dag. Min motivation og bevæggrund for at ville dette, har jeg ikke delt med ret mange, men det er heller ikke interessant. Jeg sagde min challenge højt, spurgte mange om de ville være med - og gik i gang med minimum #7000skridthverdag - i virkeligheden og på Instagram. Det var svært at gennemføre, fordi jeg i mit arbejde sidder meget. Det krævede nye venner og ændringer i min hverdag.

Undervejs skete det så. Nemlig, at jeg oplevede dage, hvor jeg ikke kom i mål. Ikke lykkedes med mit daglige mål. Havde jeg fejlet? Var jeg en fiasko? Hvad ville andre sige? Skulle jeg skjule det? Kunne jeg ikke bare helt stoppe min challenge? Mange tanker kom til mig. Og her kommer det vigtige: Det handler om at blive ved med at gå efter de mål og drømme, som føles vigtige for os selv. Selv om der sker ting undervejs, som ikke giver os følelsen af at lykkes. Det kan føles enormt sårbart, og vi kan være tilbøjelige til at opgive og bare gå med strømmen.

Tilbage til dig. Du ønsker råd til (som jeg læser det) at være mere tro mod dig selv og at turde være den, du inderst inde er. Og ja, det kan være svært, når vi møder andres bedømmelse og blikke. Sådan tænkte jeg i hvert fald, da jeg fortalte om min challenge. At være sig selv sammen med sine venner og være sig selv i en gå-challenge kan sagtens sammenlignes.

Spørg nu dig selv:

- Hvordan ser den afslappede Laura ud sammen med vennerne?
- Hvem er du - både alene og i fællesskaber? Brain-

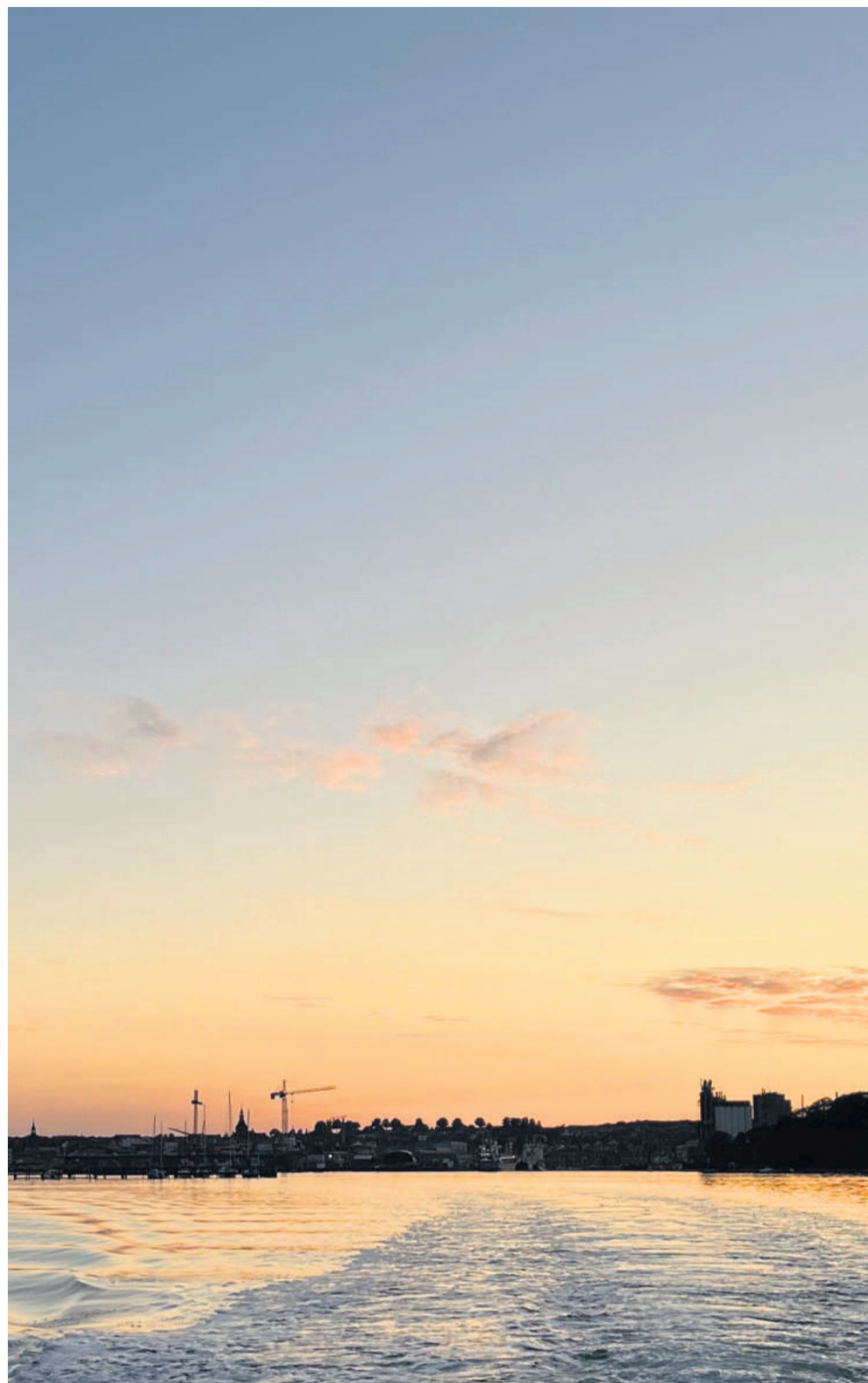


Foto: Privat

storm.

- Kommer du nogle gange til at please andre - og dermed overskride dine egne grænser?

- Er der steder i livet, du ikke får sagt fra? Hvor?

- Hvad er det allervigtigste for dig at mærke i livet?

- Hvad vil du gerne ændre på i de situationer, hvor du ikke er dig selv?

- Hvilken udgave af dig selv, vil du være virkelig glad for?

Et råd til dig kunne være at arbejde med dine værdier, som simpelt sagt er følelser. Værdier drejer sig om at være bevidste om sine handlinger. Først i tanke, så i handling. Det sidste er det sværeste. Vi skal nemlig lige opdage, hvad det er, vi gør. Jeg gætter på, at der er noget modsatrettet i dig, når du er sammen med dine venner? Det må du lytte til og tage hånd om. Ovenstående spørgsmål (og mange andre) er måder at komme tættere på dine værdier. Jeg ved, det er store spørgsmål og det kræver tålmodighed og tid. Ikke desto mindre ved jeg også, at når du får arbejdet med dig selv omkring værdier, så er der enormt mange handlinger og tanker, der falder på plads - og det føles

roligt og rart.

Jeg vil meget gerne hjælpe dig mere med netop det arbejde, hvis du har lyst? Du kan kigge på [www.trinelonfeldt.dk](http://www.trinelonfeldt.dk) under "jeg tilbyder", hvor jeg har to forløb. Det ene hedder "Hvem er du egentlig?" og det andet hedder "Bliv mere tro mod dig

selv". Du er også meget velkommen til at sende mig et (lille) commitment, som kunne være dit startskud og første skridt til en forandring. Jeg hepper på dig. Kh. Trine M. Lønfeldt

ORIS Smile Design  
 - et flottere smil



Ønsker du dig et flottere smil? Så er æstetisk tandregulering måske løsningen for dig? Du får en gratis forundersøgelse, så du kan se hvad vi kan gøre for dit smil. Vi håber at se dig i Det Gule Pakhus.

ORIS Tandlægerne Svendborg  
 Havnepladsen 3B, 5700 Svendborg  
 Tlf. 62 21 20 09, [www.oris.dk](http://www.oris.dk)

**ORIS**  
 TANDLÆGERNE