

Et altafgørende valg

Midt i sit livs største smerte var Mette i stand til at se, at hun havde et valg - og hun valgte at sige JA til livet.

I dag er hendes største glæde at hjælpe andre til dette valg.



af Charlotte Haase, journalist

Mette Milling Sandberg lever af at støtte folk i at opdage og give slip på de negative overbevisninger, de har med sig fra barndommen og fortiden.

- Det er overleveringer fra andre mennesker, der ikke havde lært, at de var noget værd, og som ikke elskede sig selv. Disse overbevisninger har så tiltrukket oplevelser, der er blevet til erfaringer, og så kører det derudad gennem loven om tiltrækning, indtil vi stopper op og opdager, at det er usandt,

forklarer hun.

Kun en håndfuld danskere er uddannet og certificeret i Louise Hays metode *Helbred Dit Liv*[®], og Mette er en af dem.

- Jeg vil gerne vise, at vi



- Jeg kunne have valgt at blive bitter og vred over livets uretfærdigheder. Men jeg valgte at være taknemlig over det, jeg havde fået. Det har givet mig høj livskvalitet, forklarer Mette Milling Sandberg.

kan forandre vores liv. Lige meget hvor vi kommer fra, kan vi komme derhen, hvor vi ønsker. En gps spørger os aldrig, hvor vi har været, men tager udgangspunkt i, hvor vi er lige nu, for at be-

regne ruten til, hvor vi vil hen.

- Styrken ligger i dette øjeblik. Her kan vi ændre, hvad vi tænker og føler om os selv, livet, andre mennesker og vores muligheder.

Mette er ikke kommet gratis til sine indsigter, men har i den grad selv skullet vende sine egne indre overbevisninger om for at kunne elske sig selv og lade kærligheden komme ind i sit liv.

"Ikke værd at elske"

Som barn var Mette akavet og bange i sit eget hjem. Hun frygtede altid, hvornår faren ville slå, og hun higede efter sin uopnåelige mors opmærksomhed og kærlighed.

- Jeg fik svært ved at give mig hen og stole på andre mennesker, for jeg vidste aldrig, hvornår der ville ske noget.

- Jeg gjorde alt for, at min mor skulle se mig, men hun sank mere og mere ind i sig selv. Jeg husker at gå ved siden af hende og forgæves prøve at holde hende i hånden.

I skolen fik Mette gode karakterer, men indeni lærte hun sig, at hun ikke var værd at elske. Hun havde fornemmelsen af at være til besvær.

Forældrene blev skilt, og Mette flyttede hjemmefra som 15-årig. Få år efter døde moren.

- Vi fik aldrig talt om fortiden, men jeg har altid kunnet mærke hendes tristhed. Hun reciterede gerne en sang fra operetten *Sommer i Tyrol*: "Livet er nu engang så, alle vi det lære må, det vi ønsker mest sjældent sker." Den tanke er jeg vokset op med.

Efter morens død fik Mette en erkendelse af, at hun ikke måtte lukke livet ude og påtage sig en offerrolle.

- For det dør man af! Der gik mange år, før jeg kunne leve det, men jeg fik i hvert fald en ahaoplevelse.

Da Mette var sidst i tyverne, tog hun alle kurserne i Kosmos Center.

- Jeg ville gerne forstå, hvordan livet hænger sammen.

Jeg havde oplevet kontakt med den anden verden efter

min mors død. Kurserne blev min spirituelle og psykiske dannelse. Det gav så meget mening at høre om reinkarnation og Martinus' sætning "Alt er såre godt".

Louise Hays bog *Helbred dit liv* udkom i disse år, og dér var også noget, der bare klikkede. Men Mette brugte den mere som opslagsværk end i praksis.

Da hun blev gift, følte hun, at manden var den første, der rigtigt ville hende. Men: - Jeg tænkte, at der måtte være noget i vejen med ham, siden han kunne synes, jeg var noget værd.

De fik to børn, men blev skilt få år efter. Mette havde en masse ubearbejdede ting med sig.

- Mine børn skulle ikke føle sig ensomme og uelskede, så jeg gjorde mig så meget umage, at jeg brugte al min energi. Jeg har brugt mange år med at slå mig selv i hovedet over, at jeg ikke var perfekt som mor.

Mette tog Gertrud Berlons clairvoyanceuddannelse, men kæmpede stadig med manglende tro på egne evner. Hun blev i stedet mentor for folk, der er havnet udenfor arbejdsmarkedet. Hun har ironisk nok en naturlig evne til at se andres potentiale og styrke deres selv-værd.

At tiltrække den rette

Efter en større selvransagelsesproces mødte Mette Michael. "Dette pragtfulde menneske", som hun kalder ham. Det var summen af en masse ting, der havde gjort hende klar til at møde kærligheden. Hun havde bl.a. genskabt relationen til sin far og var begyndt at skrive sine memoarer.

- Jeg forstod nu, at mine forældre havde gjort deres bedste, og at jeg selv var herre over mit liv. Hvis jeg blev ved med at give dem skylden, ville jeg hænge fast i det.



Louise Hay - født i 1926. Amerikansk spirituel lærer, workshopleder og forfatter. Hendes bog "Helbred dit liv" er solgt i over 35 mio. eksemplarer på verdensplan.

Mette besluttede sig for at give sig hen til Michael, men udviklede panikangst.

- Jeg havde gjort mig selv fuldstændig sårbar for første gang i mit liv, og så kunne jeg pludselig ikke engang forlade mit hjem. Men han var der bare! Sagde, at der ikke var noget bedre end at være sammen med mig. Han var modvægten til alt det, jeg før havde oplevet.

Gennem Michaels kærlighed lærte Mette at elske sig selv. Omvendt støttede hun ham i at få genetableret kontakten til hans børn.

- Vi fik hinanden til at vokse. Vi kom med hver vores huller eller puslespil, og så passede det sammen. Vi he-lede hinanden lige der, hvor noget gjorde allermest ondt.

En dag fik Michael et ildebefindende. Han blev indlagt og opereret akut. Men han gik bort samme aften.

På hospitalets parkeringsplads gav Michaels mellemste barn Mette et knus og sagde gennem tårerne:

"Tak, fordi du gav os vores far tilbage!"

Tanker kan ændres

Det er tre år siden, at Michael døde.

- Det var forfærdeligt. Jeg kunne havde valgt at tænke, at det, jeg altid havde troet, var rigtigt: "Jeg er ikke værd at elske, og når endelig der sker noget godt i mit liv, bliver det taget fra mig. Alt godt i livet forsvinder."

- Men hvem ville få gavn af det? Det ville ikke give mig Michael tilbage, det ville ikke glæde nogen. Tværtimod. Det ville have tilsmudset ham og vores kærlighed. Jeg havde lyst til at ære ham - ære os - ære livet.

Mette ryster på hovedet.

- Så jeg tog en beslutning om at få det bedste ud af livet. Før kunne jeg godt svælge i mit eget drama og synes, det var synd for mig. Hvis man har det rigtig skidt med sig selv, kan man være heldig, at der er nogen, der vil drage omsorg for en og trøste en. Men man lever kun halvt, for man har lukket sit hjerte for kærligheden.

- Ved at sige ja til livet kunne jeg også blive ved med at



Øvelser

- Stå foran spejlet, se dig selv i øjnene og sig: "Godmorgen min skat, jeg elsker dig (dit navn), jeg elsker dig virkelig." Du kan også starte med at sige: "Jeg er villig til at elske dig" eller "Jeg er villig til at lære at elske dig."
- Prøv at vende en af dine stærkeste negative overbevisninger. Hvis den fx handler om, at du er til besvær og til ingen nytte, kan din bekræftelse være: "Jeg deler ud af mine unikke evner og talenter til glæde og gavn for en masse mennesker. Jeg har betydning."
- Hvis du er frustreret, så anerkend følelsen, men mind dig selv om, at du altid har et valg: skal følelsen vokse? Træk vejret dybt, og øv dig i at komme i tanke om alt det, du kan være taknemlig for.

elske Michael. Livet måtte ikke gå i stå.

Fem måneder senere fandt Mette sig på vej til en *I can do it*-konference i USA, arrangeret af Hay House. Her indså hun, at dét at inspirere mennesker til at leve et helt og kærligt liv og til at hele sig selv er hendes kald. Alle de begrænsende overbevisninger, som Louise Hay taler så meget om, gjorde hun op med der.

Efter et intensivt Heal Your Life-studie blev hun certificeret underviser.

Et af Louise Hays kerne-

budskaber er "Det er kun en tanke, og en tanke kan ændres". Hun står for, at vi kan lave om på, hvad vi tænker og føler om os selv og livet, og dermed ændre vores liv.

- Det har jeg gjort, og nu støtter jeg andre i at gøre det samme, siger Mette.

Når hun i dag holder sine Helbred Dit Liv-workshops, oplever hun kursisterne ankomme opfyldt af alt det, der ikke fungerer, og tage af sted med en helt anden opfattelse af sig selv og livet.

- Folk lærer at acceptere de sider af sig selv, som de hidtil

har slået sig selv oveni hovedet med.

- Jeg er ikke i tvivl om, at jeg er her for at få det bedste ud af mit liv! Det gør jeg ved at inspirere andre mennesker til at få det bedste ud af deres. Det gør mig glad, og det løfter folk.

Hvis Mette skulle give et råd til sig selv som yngre, med den viden hun har nu, ville det være "slap af" og "du er betydningsfuld."

- Jeg har altid troet, at der ikke var plads til mig på den her jord. Men vi er alle helt vildt betydningsfulde og gør vores bedste ud fra den erfaring, vi har med os, og ud fra den viden og forståelse, vi har om os selv og om livet. Vi kan ikke regne alt ud, og det skal vi heller ikke. Der er noget større, der passer på os.

Spiritualitet betyder alt

for Mette Milling.

- At leve spirituelt er at overgive sig. Det er en ekstra dimension til virkelig at forstå, at vi er uendelige, og at vi er på en lærevej. Jeg stræber efter at leve sådan og at se den kærlige vinkel på alting.

- Der er kommet den her overbærenhed med mig selv og med andre. Ordet pyt er fantastisk. Det giver ro. Jeg har virkelig erfaret, at i stedet for at blive bekymret handler det om at sende kærlighed ud. Du skal ære dine følelser. Ær dem, udtryk dem, rens ud og kom videre. □

Charlotte Haase er journalist og skrivementor, www.bareskriv.dk

Mette Milling Sandberg: tlf. 28 96 00 37, www.elsklivet.com

