

Hun blev mønsterbryder efter en krise

Liselotte Ellegaard brød ud af det liv, hun troede, hun skulle leve, og som hun var opdraget til

Af Anders Godtfred-Rasmussen

MINDFULNESS 1994 var et skelsættende år for Liselotte Ellegaard. For ifølge hende selv gennemgik hun en personlig krise, og det hele kulminerede, da hun faldt om i Mølleparken i Aarhus. Men det var samtidig også begyndelsen på hendes nye liv. Hun brød ud af det, hun kendte og fandt ud af, at hun skulle noget helt andet end at knokle i et job, som ikke sagde hende noget.

“Jeg skulle finde glæden i et arbejdsliv, hvor jeg selv bestemte, hvad der skulle ske. Jeg kalder det, frigør dit arbejdsliv – find ud af at gøre, hvad du har lyst til,” fortæller Liselotte Ellegaard, som i dag er selvstændig og arbejder med at coache folk, så de genfinder deres glæde i livet, hvis de i en periode har sat spørgsmålstegn ved det.

Det handler om tanker

Liselotte Ellegaard har lært, at det oftest er i tankerne, vores



Liselotte Ellegaard fotograferet ved “Den uendelige bro”

problemer opstår og ligger gemt.

“Jeg fandt ud af, at det folk bøvler med, som for eksempel job, parforhold, børn, økonomi, er tanker som kører i ring. Hvis man ikke kan forstå sine

tanker og træde ud af tankestrømmen, så bliver det rigtigt svært, specielt at mærke glæden og kærligheden i sit liv. Vores tanker bremser os ofte, men tanker kan også bringe os fremad, hvis vi får styr på dem,”

siger Liselotte Ellegaard.

Det er her mindfulness kommer ind i billedet hos Liselotte Ellegaard, og som hun bruger rigtig meget tid på selv, men også uddanne andre, så de formår at sætte deres tanker fri,

og koncentrere sig om, hvad der i livet er vigtige for dem.

“For mig betyder mindfulness at være i nuet. Jeg mener, at jeg er der nu i min udvikling, at hvis der opstår en indre eller ydre udfordring, så ved

jeg, hvordan jeg skal håndtere det, og skabe den indre ro og balance, der er nødvendig, for at kunne komme ud på den anden side,” fortæller Liselotte Ellegaard.

Og om mål

Ifølge Liselotte Ellegaard, har vi alle mål og delmål, vi kæmper med, hver eneste dag, men vi mangler overblik og indre ro, og dermed kan de blive en frustration i stedet for glæde. Både på vej til målet, og når man har nået et mål.

“Det er meget vigtigt i tilgangen til mindfulness, at man ikke bliver passiv, men at man også opnår de mål, man har sat sig for, og at man finder glæden bag ved det, og derved også opnår den mentale frihed til at få styr på tankemylderet i hovedet, der let kan opstå i hverdagen,” siger Liselotte Ellegaard.

Det er her mønsterbryderen kommer ind, for Liselotte Ellegaard har siden sit fald i 1994 i Mølleparken, ikke valgt den gængse vej til karrieren.

“Jeg følger mit eget hjerte, og det er rent faktisk et kald for mig at frigøre menneskers arbejdsliv, indefra og ud, man skal finde ud af at gøre det, der gør en glad og fri,” siger Liselotte Ellegaard.

CrossEyes ændrer brillebranchen

NU – designet og produceret i Danmark

Enkeltstyrkebrille 1.250 DKK Flerstyrkebrille 2.750 DKK

Alle priser er inkl. synsprøve, valgfrit stel, letvægtsglas, bredt læsefelt, hærkning, anti-refleks samt bygningsfejl.

CrossEyes Flagship
Volden 18
8000 Aarhus C
Tlf. 6040 7475

f crosseseyewear
i crosseseyewear
www.crosseyes.dk

CrossEyes® ♥ ⚡
briller & optometri

