

**Årsagen til  
rygning er  
helt misforstået**

Christian Fr. Olsen

# Årsagen til rygning er helt misforstået

## Af samme forfatter

- 2005 Røgringe
- 2006 Håndbog for rygestoppere og deres nærmeste.
- 2007 Dynamisk Rygestop.
- 2008 Hvis det er muligt i verden, er det muligt for mig.
- 2008 Rygestop, du kan tro du kan.
- 2009 Tværfaglig orientering for rygestopinstruktører.
- 2011 Alice, en tobaklærkes testamente.
- 2014 Drop kuren, vægten er ikke problemet.
- 2016 Du ser verden, som du er.
- 2016 Vinduer til en anden virkelighed.

Forfatter: Christian Olsen.

Copyright: MonaHarOrdet.

Isbn: 978-87-996617-6-3

Fotografisk, mekanisk, elektronisk eller anden gengivelse af denne bog er ikke tilladt iflg. Dansk lov om ophavsret.

Udgivet i Danmark i august 2017.

Omslag: Grafiker & Artdirector Anne Risum Jakobsen.

Inside-Out Academy - 6118 4360/3114 7834.

Brønsholmdalsvej 31, 2980 Kokkedal .

info@inside-out.academy, [www.inside-out.academy](http://www.inside-out.academy).

**Rygestop er ikke et spørgsmål om  
hjælpemidler og positiv tænkning. Et  
rygestop er et spørgsmål om at stoppe med  
at lede efter nøglen dér, hvor der er lys, og i  
stedet for fokusere på at finde den dér, hvor  
den er blevet tabt.**

## Muligheden

Siden vi startede med at rådgive rygere i 2002, er der ét bestemt begreb, som hele tiden har domineret de kurser, vi har afholdt: **Muligheden**.

**Muligheden** er den mest afgørende udløser af oplevelse af rygetrang. Utallige er beretningerne om rejser til fjerne destinationer, om lange møder, børnebørnspasning og andre situationer, hvor det ikke er muligt at ryge, og hvor trangoplevelsen udebliver. Selv på arbejdspladser med rygeforbud oplever de ansatte, som stadigvæk har et tobaksforbrug, at trangen udebliver - i arbejdstiden - men opstår i det øjeblik friheden kalder. Og dét uanset at de ikke har sat deres forbrug ned men fordelt det over de timer, der er til deres egen rådighed. Tankevækkende ikke? Kig på din egen situation. Du vil med sikkerhed have oplevet noget tilsvarende.

Hvad betyder det? Det betyder, at dér hvor rygeren har indset og accepteret, at muligheden for at tænde den næste cigaret ikke længere er til stede, dér får rygetankerne ikke næring, og *ingen tanker ingen trang*.

Hvad er det så, der er så specielt ved ”muligheden”? Den er ikke håndfast og konkret, men eksisterer som en tanke,

der åbner døre. Vores rejsende, som længe har siddet i deres flyvemaskine uden at lide de store kvaler, oplever, at trangen begynder at melde sig, når hjulene tager fat i landingsbanen. Når muligheden for at tænde en smøg er lige om hjørnet. Lige en spadseretur, en bagageopsamling og en tur gennem toldskrankerne med de mere eller mindre vagtsomme betjente – så.....

Muligheden skaber forventning, og forventningen skaber trang. Hvis der eksisterer en fundamental lov for rygning, så er det dén. Men muligheden er stadigvæk kun en tanke. Og når det går op for rygeren, at alle årsager til trang er tankeskabte, dæmrer det måske pludselig for ham, at han ikke lider af en uhelbredelig afhængighed, og at han måske ikke har den spaghettiagtige rygrad, han har bildt sig ind er hans skæbne, men at han i stedet er blevet offer for sin uvidenhed om tankernes indflydelse på hele sin adfærd. Og - at en enkelt tanke kan ændre alting.

*Advarsel: Der bliver talt meget om tanker i denne bog. Det sker ikke på grund af mangel på andre emner! Der sker, fordi tanker er alt, der er. Forklaring følger.*

## En ny forståelse

Al ting er i konstant forandring, og når forandring rammer de opfattelser, der danner baggrund for adfærd, sker der en ændring. Det gælder for individet, for familien, for samfundet, for landet og for verden.

For mange år siden blev jorden anset for at være flad. Det havde indflydelse på skibsfartens adfærd og dens forholdsregler, som naturligt nok sigtede på ikke at sejle ud over kanten. Så kom en ny erkendelse af formen med en tilsvarende ændring af den søfartsmæssige adfærd.

Skiftende forståelser har medført skiftende adfærd indenfor stort set alle aspekter af tilværelsen. Men ikke uden sværdslag. De personer, som står som fortalere for og vogtere af den herskende forståelse, har af forskellige grunde interesse i at bibeholde den. Det fører naturligt nok til modstand. Sådan var det, og sådan er det også i dag.

I denne tid står vi igen overfor et skift. Et skift i forståelsen af menneskets livsoplevelse: Den måde du og jeg oplever livet på dag for dag.

Det er denne ”nye” forståelse, der danner grundlaget for den ændrede måde, vi anskuer rygning på:

Du er **ikke kemisk afhængig**. Det burde det indledende afsnit om ”muligheden” have klargjort.

Du ryger, når du **ikke kan rumme dine følelser**: vrede, frustration og irritation, for at nævne et par, men er nødt til at gøre et eller andet (ryge) for ikke at gøre noget andet, som du kunne komme til at fortryde.

**Dine følelser af frustration m.m. stammer fra din tænkning**: fra de tanker du gør dig om den situation, du befinder dig i.

**Tanker og følelser skaber sindstilstande**, som danner baggrund for dine beslutninger, herunder: Rygning – ja/nej.

**Din tænkning er ikke en livstidsdom**. Du kan ændre dine tanker, når du bliver opmærksom på dem. Gør du det, åbner der sig en helt ny verden

**Du er den, der skaber dit behov for at ryge.**

**Dit rygestop er kun en tanke væk.**

Det er dét, denne lille bog handler om.



## Du er ikke afhængig

Overrasket? Det vil ikke være forbavsende i betragtning af den måde rygning omtales på. Men du er ikke afhængig i den gængse forstand, der fokuserer på nikotin som den primære årsag til din adfærd som ryger.

Forvirret? Det vil heller ikke være overraskende. Den gængse forståelse er imidlertid baseret på (en snart) forældet opfattelse af dit forhold til din virkelighed. Alle præmisser er baseret på forståelse. Når der opstår ny forståelse, vil præmisserne, inden de bliver opdaterede, for en tid virke forkerte. Det er de ikke. De er blot forældede. (Præmisserne for åreladning var, på det tidspunkt hvor den blev praktiseret, ikke forkerte.) Den fremherskende forståelse af rygning er stadigvæk, at cigaretten er problemet, fordi den som bærer og formidler af nikotin er den egentlige grund til afhængighed.

Når problemet er formuleret og accepteret som sandhed, er det naturligt, at alle gode kræfter sættes ind på at løse eller eliminere det på det niveau, det er forstået. Disse gode kræfter har længe været fokuseret på nødvendigheden af medicinering med nikotinprodukter i form af tyggegummi, plastre eller som alternativ psykofarmaka i form af Champix eller Zyban.

Fælles for de tilbudte hjælpemidler er opfattelsen af, at afhængigheden er et problem, som for det meste ligger hinsides din håndteringsevne. Et sygdomsbillede. Derfor er det naturligt, at du skal have hjælp til at overvinde stoppets udfordringer, og for ikke at belaste dig unødvendigt under forandringen skal du støttes i at overkomme generne ved abstinenserne, så du kan koncentrere dig om at ændre dine vaner. Værsgo: Medicinering.

Har medicinering så nogen effekt? Alle offentlige undersøgelser viser, at der er en beviselig positiv forskel på stop med medicinering til forskel for stop uden. Så svaret er ja. Og det er naturligvis med henvisning til disse undersøgelser, at der fortsat medicineres med diverse produkter. Men det gør ikke medicinering til den endelige sandhed.

## Er du så ikke afhængig alligevel

For den gode ordens skyld: Vi bruger ”afhængighed”, fordi det er et etableret udtryk for adfærden, selvom vi mener, at det er misvisende. Trang opfattes ikke som udtryk for afhængighed, men som et behov for reorientering. Begge ord bruges imidlertid i teksten til at dække over det samme.

Hvis du kigger på din rygning i hverdagen, vil du opleve, at trangen opleves forskelligt alt efter svingningerne i dit humør. Du er altså ikke lige afhængig hele tiden. Eller sagt på en anden måde, afhængigheden føles ikke ens, hver gang den opleves. Oplevelsen kan veksle hen over dagen på en sådan måde, at du indimellem helt glemmer den. Glemmer at du er afhængig, fordi din rygetrang af en eller anden grund lader dig være i fred. Tager en pause. Undertiden fylder den meget, andre gange mindre, nogle gange ubetydeligt og indimellem slet ikke. En noget besynderlig opførsel af noget, der er udnævnt til at være et konstant belastende element i en forandringsproces. Så belastende at du behøver medicinering.

På de næste sider vil vi forsøge at skabe baggrunden for en ny forståelse, der ikke alene vil påvirke din adfærd som ryger, men også have en afgørende indflydelse på din

oplevelse af det at være menneske.

Denne lille bog, som er udgivet i en god rød farve, leder tankerne hen mod Mao's Lille Røde, som var ledetråd for hans kinesiske medborgere gennem mange år. Det er ikke nogen tilfældighed. Mens Mao's Lille Røde både var en slags tvungen inspirationskilde, (det var faktisk et krav, at man bar den på sig), så vil vi nøjes med at håbe, at denne bog kan virke til frivillig inspiration. At den så også er udformet, så den skaber associationer til en cigaretpakning, er alene vores gudsbenåede grafikers fortjeneste!

For at virke til inspiration for en beslutning, må der tændes et håb. Et håb om at der er en anden måde at kvitte smøgerne på, end dén der ikke virkede for dig sidste gang. En måde, der ikke hensætter dig i en offerrolle, hvor du skal holde ud, til du holder op. Men en måde som demonstrerer, at smøgerne egentlig aldrig var reelt nødvendige - og som i tillæg giver dig mulighed for at hvile i en varig tilstand af den ro, som cigaretterne kun glimtvis lader dig ane.

Med disse ord vil vi drage videre ud på en lille rejse, der vil tage dig igennem nyt territorium. Det vil måske virke uforståeligt og anderledes, men vær åben og se hvad der sker.

## Noget for noget

Vi lever i en fikserkultur. Vi er blevet eksperter i at spotte skavanker. Vi har opbygget organisationer, der lever af at definere skavanker for derefter at rådgive om deres håndtering. Listen er endeløs: Rygning, overvægt, depression og stress er de oftest nævnte, og kursusudbyderne er talrige. Vi løser problemer, tror vi. Problemet er blot, at ingen af metoderne kan kaldes rigtige succeser, fordi temaerne fortsat eksisterer i bedste velgående. Det kan godt være, at en række mennesker har fået det bedre, er holdt op med at ryge, har tabt sig, er mere i balance, men faktum er, at symptomerne og tilbagefald fortsat præger dagligdagen i samfundet.

Vi æder piller og går til coaching. Vi læser kilometervis af selvhjælpsbøger, går på kurser og deltager i studiegrupper. Og vi bliver ved og ved og ved, fordi det seneste tiltag ikke rigtig indfrie de forventninger.

Hvad er der galt? Har vi i vores iver efter at lappe huller måske overset, at de slet ikke er der? At der ikke er nogle huller at lappe? Og i hvert fald ikke dér, hvor vi sætter vores lapper? Er strategien forkert, eller har vi blot ikke fundet det sted, hvor luften virkelig siver ud? Skal der være et hul, eller er vores ide om, at der et hul, måske snarere et udtryk for at

der er noget andet, vi har overset? Spørgsmålene står i kø eller burde gøre det.

*En mand går tur en mørk aften og under en gadelampe ligger en anden mand og leder efter noget. Den forbipasserende spørger, om han har tabt noget? ”Ja, jeg har tabt mine nøgler”, svarer manden, der uden at kigge op ivrigt leder videre. Sammen leder de længe uden held. Efter nogen tid spørger den forbipasserende manden; ”Er du sikker på, at du har tabt dine nøgler her?”; ”Nej”, svarer manden, ”dem har jeg tabt inde i huset, men der er mørkt, så jeg leder herude under gadelampen, hvor der er lys”. (Mulla Nasrudin)*

## Velvære

Velvære er en grundlæggende tilstand og kan derfor ikke gøres til mål for handling.

(En fisk skal ikke gøre noget specielt for at være våd).

Hvorfor ryger du? En gammel NLP (Neuro Linguistic Programming) sætning lyder: "Der ligger en positiv hensigt bag enhver adfærd". Omskrevet betyder det, at du ryger for at opnå velvære. For at få en højere grad af velbefindende, end den du har, inden du tænder din smøg. Smøgen er med andre ord ikke et problem, men et middel til at opnå velvære. Er det et problem? Næppe. Problemet ligger snarere i en erkendelse af, at du ikke har velvære. At du ikke har det rart.

Alle mennesker, der er født ind i denne verden, er udstyret med en grundlæggende tilstand af velvære. Et enkelt kig på en baby er nok til at hensætte én i en tilstand af glæde. Den spontane udfoldelse af livsglæde er smittende, og når man ser på den, giver den genklang. Den vækker noget. En genkendelse. Og livet føles let.

Når du ikke har det rart, når du ikke er i din grundlæggende tilstand af velvære, er der noget, der forstyrrer. Irritation over familie, venner, kolleger, arbejdet,

økonomien eller noget andet. Men er de den reelle kilde til irritation eller frustration? Har de virkelig magt til at styre din sindstilstand, og har de altid den samme effekt?

**Dine følelser afslører altid dét, du tænker om dét, du tænker på lige nu.**

Eks. 1. Du tænker på din nabo Peter. Når du tænker på ham, kan du ikke undgå også at tænke på, hvad synes du om ham. Synes er et udtryk for, hvad du tænker om ham. Har han generet dig for nylig? Er han en flink fyr, der lige har lånt dig sin hækkeklipper? Har I delt et par fyraftensbajere?

Når du tænker på Peter, vil dine følelser afsløre, hvad du tænker. Det er med andre ord dine tanker, der skaber dine følelser. Ikke Peter! Et nyt eksempel vil kaste mere lys over sagen.

Eks. 2. Du er ansat i et firma og bestrider en stilling på lageret. Der er tryk på. Det er højsæson for jeres produkter, og jeres kunder skriger på leverancer. Det kræver overarbejde – meget overarbejde, og samtidig er der en del sygdom blandt dine kolleger. Hvordan har du det med dét? Situationen er som situationen er: travl. Hvad er det, der afgør, hvordan du reagerer i situationen? Er det situationen, eller er det dét, du synes om situationen. Kræver



den en smøg eller gør den ikke? Hvis du synes, at situationen er ok = ingen smøg. Hvis du synes, at du bliver udnyttet, at det altid er dig, der skal trække det store læs = smøg. Det er ikke situationen, der afgør, om du skal ryge eller ej. Det der afgør det er, om du kan rumme dine tanker om situationen.

Du ryger, fordi du befinder dig i en midlertidig ubalance (irritation, vrede, frustration), der er skabt af dét, du synes om (tænker om) den situation, du befinder dig i lige nu. Rygningen skal med andre ord sørge for, at du får det bedre. Du går udenfor et øjeblik, skaber en pause, en time-out og - får det bedre. Rygningen er én løsningsmodel af mange. Betegnelsen "afhængighed" bliver brugt, fordi rygningen bruges som den eneste løsning på den opståede ubalance. Gentagelsen er imidlertid kun et udtryk for, at der ikke er fundet andre mere hensigtsmæssige måder at håndtere situationen på.

**Behovet for krisehåndtering skyldes, at du ikke er i stand til at rumme de negative følelser, der er skabt af de tanker, du har gjort dig om den situation, du befinder dig i lige nu.**

Hvis du kan acceptere:

at det er ok at have negative følelser.

at dét er en del af dét at være menneske,

at humøret svinger,  
at det er ok at synes, at det hele er noget møg,  
så vil behovet for håndtering med afledende handlinger ikke  
længere være aktuelt, og krisen vil ebbe ud af sig selv.

Den samme situation opleves ikke altid på samme måde.  
Det afgørende for oplevelsen er kvaliteten af dine tanker om  
det, der sker dig lige nu. Kvaliteten er et udtryk for din  
stemningstilstand. Er du glad, er oplevelsen rar. Har du fået  
den forkerte fod ud af sengen, er den det ikke. Din oplevelse  
afspejler din sindstilstand, og din sindstilstand påvirker  
kvaliteten af dine tanker.

## Sindstilstanden som oplevelsesparameter

Det, du oplever. Det du ser, ser du som en beskrivelse, som en tankekonstruktion.

Forestil dig at du går på galleri med en ven. I går og snakker om de udstillede billeder, og pludselig spørger han: "Hvad er din mening om det billede?". Han får din mening – naturligvis. Men hvorfor svarer du, som du gør? Du giver udtryk for dine tanker - for de tanker du har gjort dig om billedet. Er det godt? Er det dårligt? Kan du lide opstillingen? Du når frem til et resultat. Dit resultat. Og din ven når frem til sit. Forskellige opfattelser, forskellige præferencer muliggør, at vi kan udveksle synspunkter. Vi kan være enige eller uenige. Men grundlæggende er det ikke billedet, vi diskuterer. Vi diskuterer værdisæt og holdninger. Og dét er interessant.

Billedet er for så vidt ligegyldigt. Det repræsenterer eller afspejler blot vores værdisæt. Det er hverken godt eller dårligt. Det ER. Og fordi det ER, kan vi klistre vores værdisæt på det. Og så en anden ting: Vi ser ikke det samme billede på samme måde hver gang.

Du har lavet en aftale med din ven om at besøge galleriet igen, fordi der var et par billeder, du lige ville kigge lidt

nærmere på. Da I kommer ind på udstillingen, falder I igen over det billede, som var genstand for jeres diskussion – men noget har ændret sig. Din oplevelse er anderledes. Du ser på det med andre øjne. Det er stadigvæk dine øjne, og det er stadigvæk det samme billede, men noget er anderledes. Hvad er anderledes? DU er anderledes.

Sindstilstanden er ikke konstant. Det er en af velsignelserne ved at være menneske, at humøret svinger op og ned og tér sig som vinden blæser. Det påvirker ikke alene evnen til at vurdere, men også den udviste adfærd.

**Den oplevelse du har af dit liv – fra øjeblik til øjeblik – er altid et resultat af kvaliteten af din tænkning i nuet.**

Vi er under konstant udvikling. Udviklingen påvirker den måde, vi ser os selv på. Det smitter af på vores oplevelser. Vi kan, for eksempel, eksperimentere med, hvordan vores oplevelse af billedet ville være, hvis vi helt dropper vores mening om det og bare er til stede med det. Lytter til det i stedet for at se det. Føler hvilke følelser, vi har knyttet til det. Mærker malerens tilstand da han malede. Er til stede i motivets energi, ro eller dynamik.

Og pludselig vil vi opleve, at vores meninger om billedet har begrænset os i oplevelsen af det. At vi på en måde har

taget et stykke papir – klippet et hul i det – og betragter maleriet gennem hullet, og kun ser det, hullet tillader. At hele vores virkelighed er begrænset af og til det hul, vi kigger igennem. Et hul der er skabt af tanker – noget så flygtigt som tanker – vi har tillagt sandhedsværdi. Vi tror på dem.

### **Oplevelsen skabes indefra/ud af os.**

Den erkendelse er nøglen til en helt ny verden. En verden der ikke længere er en fast given virkelighed, men et resultat af et bevidst forhold til sig selv og sine tanker.

### **Behovet for at vurdere.**

Plant er træ og lad det være  
det kan langt de fleste lære  
men at give slip på livet  
det er ikke alle givet.

Sobeit

Er det nødvendigt at have en mening om alting? Er man ligeglad og uengageret, hvis man undlader at dømme/bedømme ting og mennesker? Bliver verden grå og

intetsigende, hvis den ikke er god, dårlig, flot, kedelig eller spændende? Eller sker der noget helt andet, når man tager de farvede briller af? At verden pludselig viser sig i alle sine nuancer. Åbner sig på den måde, den virkelig er: En ucensureret version af skabelsens mangfoldighed.

Oplevelsen er ikke i det ydre – oplevelsen er skabt indefra/ud af dig. Den erkendelse er nøglen til en helt ny verden. En verden der ikke længere er en fast given virkelighed, men skabt af en forståelse af dit forhold til den kreative proces, der udgør samspillet mellem sind, tanker og bevidsthed.

## **At rumme sig selv**

### **Al terapi bliver overflødig, når mennesket lærer at rumme sig selv.**

Under en samtale med en potentiel klient fremkom coachen med følgende tilbud: "Hvis jeg kunne give dit ét råd, der ville fjerne alle de gener, der er skabt af negative følelser og give dig adgang til en tilstand af varig fred, ville du så være indstillet på at betale mig 100.-?" Klienten behøvede ikke lang tid til at svare ja på spørgsmålet, og kiggede på forventningsfuldt på coachen.

"Hold op med at gøre det, du gør". Klienten så spørgende op. "Hvad mener du med at holde op med at gøre dét, jeg gør? Hvad har det med sindsro at gøre? Jeg er jo menneske, og som menneske er man sat i verden for at handle. Det er jo et umuligt svar, du har givet mig, og jeg skylder dig ingenting."

Det var ikke første gang coachen havde hørt den reaktion, så svaret var klart. "Så længe du reparerer på dine negative følelser, vil de blive ved med at være en del af din dagligdag. Følelserne er ikke sat i verden for at genere dig men for at vise dig, at der er problemer, med den måde du tænker på,

når de opstår. Tanker og følelser er tæt sammenknyttede, og resultatet er, at dine oplevelser hele tiden er farvet af kvaliteten af dine tanker. Når jeg sagde, at du reparerer på dine følelser, eller på din tilstand ved at bruge de løsningsmodeller, du har tillid til: rygning, spisning, slik eller kort sagt alt dét, der for et øjeblik giver en fornemmelse af ro, vedligeholder du behovet for dine hjælpemidler, fordi du ikke har fået arbejdet med den tænkning, der er årsag til dem.

Her kommer vi så til det, der var meningen med mit svar til dig om at skabe varig fred: ”Gør ingenting”. ”At gøre ingenting” er at kunne rumme sig selv uden at skulle gribe til hjælpemidler. Varig fred eksisterer allerede som en grundlæggende tilstand for alle mennesker. Et grundlag, som blot har været og fortsat er overskygget af et par tusind års uvidenhed.

Varig fred er ikke noget, du kan gøre noget for at opnå. Tværtimod er dét, du gør for at opnå den, også dét, der forstyrrer den. Fred er som stilhed. Hvis du vil have stilhed, er du nødt til at stoppe støjen. Fred og stilhed danner, om du vil, baggrunden for al aktivitet, der ligesom film ikke ville kunne opleves uden en neutral hvid baggrund. Hvis du vil se det hvide uforstyrrede lærred, er du nødt til at slukke for



apparatet. Hvis du vil have fred, er du nødt til at stoppe dét, der forstyrrer den. Det gør du ikke ved hjælp af yderligere forstyrrelser, men ved at give slip og give dig hen. Afhængighed er skabt af troen på, at det er nødvendigt at bruge hjælpemidler for at få fred. Det er en grundlæggende misforståelse.

## Du ser tanker

Jeg vil starte dette afsnit med at citere kvantefysikkens fader  
– David Bohm:

*Tanken skaber et resultat, hvorefter den siger: "Det var ikke mig, der gjorde det. Det var der helt af sig selv, og nu må jeg gøre noget ved det. (David Bohm – Wholeness..)*

Tanken skaber et resultat. I din bevidsthed ser det ud som om, at resultatet ligger udenfor dig, at det er adskilt fra dig, og at det nu er noget, du behøver at forholde dig til og gøre noget ved. Jeg ved, at det lyder mystisk, eller kan gøre det, men lad mig prøve at illustrere det.

Forestil dig, at du befinder dig i en situation, som gennem længere tid har gået dig på nerverne. Du er igen ansat på lageret i ordreplukningen og har den grundlæggende meget sunde indstilling, at kunderne skal behandles godt. De skal naturligvis have de varer, de har bestilt, for at kunne leve op til deres kunders forventninger.

Nu har der gennem længere tid været en del bøvl med indkøb og manglende leverancer, og det smitter af på dit humør, fordi du føler, at du ikke kan levere et ordentlig stykke arbejde, men at dit arbejde i store træk består i at lave lappeløsninger. Dit cigaretforbrug stiger og falder med dit

humør, blot omvendt. Når humøret falder, stiger forbruget. I tillæg til det er dit forhold til indkøberne også ret belastet. De er jo i sidste ende ansvarlige for situationen og dermed naturligvis også for dit humør. Nu er du virkelig på spanden. Din arbejdssituation er utålelig. Dine kollegarelationer er på nulpunktet, og antallet af smøger, som du egentlig havde tænkt dig at droppe, ligger nu på et niveau, som er helt uacceptabelt.

Hvis det er din dagligdag, hvilket det forhåbentligt ikke er, så har den måske alligevel visse lighedspunkter med den. Tilbage til rygningen. Hvorfor ryger du i den omtalte situation. Hvad vil du opnå? Hvad er det, du håber på, at smøgerne kan give dig?

### **Fred med dig selv og ro i sindet**

Så enkelt er det. Du ryger for at slippe af med presset. Hjælper det? Ja en kort overgang gør det. Hvis det ikke gjorde det, ville du ikke være ryger. Det hjælper dig i situationen. Ikke i længden, men i situationen. Og det gør det hver gang. Det er derfor, du bliver ved med at ryge. Ikke så meget på grund af nikotinen, som på grund af den time-out du får fra presset. Den time-out, der er retfærdiggjort af rygningen, og som er en accepteret grund til at tage en pause fra arbejdet. Men det er en skrue uden ende, fordi presset

kun bliver lettet i situationen, men genopstår i den næste. Det er den mekanisme, der gør, at du bliver ved med at ryge. Du har simpelthen ikke indset eller fået fortalt, hvad der virkelig ligger til grund for din rygning. Her skal det gentages: Du er afhængig af en handling, der i situationen kan tage presset af dine skuldre og få dig til at falde ned. Den handling kan lige så godt være at snuppe en kage eller lidt slik, blot den for et øjeblik bryder den tankegang, der skaber problemet.

Hvad kan du gøre anderledes? I stedet for at fortsætte med at gøre, som du har gjort indtil nu, kunne du træde et skridt tilbage for at få et overblik over, hvad der foregår.

Her vil du se at:

- ♦ Du er ikke lige presset hele tiden. Der er faktisk dage, hvor situationen overhovedet ikke påvirker dig.
- ♦ Hvis der sker noget, der ændrer din opmærksomhed, sker der en ændring af dine følelser af at være presset.

Det er med andre ord ikke situationen, der er skyld i din svingende tilstand. Situationen er, som den er! Temmelig uforandret dag for dag. Dit forhold til den svinger. Nogle gange tænker du ikke så meget over den, og så er den faktisk

ikke noget problem. Andre gange tænker du meget over den, og så kan det ødelægge hele dagen for dig – inklusiv den aften, du skulle have hygget dig med din ægtefælle.

Jo mere du hænger fast i dine negative tanker, jo dårligere får du det, og jo større behov er der for at ryge. Hvis tankerne ikke har fat i dig, kan det godt være at situationen stadigvæk er presset, men det er ikke noget, der bringer dit blod i kog, og det er ikke noget, der skaber rygetrang.

### **Husk endnu engang: Det er dine tanker i nuet, der afgør kvaliteten af dine oplevelser**

Det er din måde at tænke på i den situation, du befinder dig i, der er den udløsende faktor for, om du har rygetrang og behov for et pusterum.

Hvis situationen afføder tanker som: ”Det er sgu for galt. Der er ingenting, der fungerer i denne virksomhed”. Indkøberne forstår ikke en pind af, hvad der foregår. De tror, at det hele kan slås hen med en vittighed. Det er os på gulvet, der tager skraldet med kunderne hver gang”. Hvis det er scenariet, er sandsynligheden for, at du går ud for at ryge større, end hvis dine tanker er: ”Situationen er, at indkøberne gør deres bedste for at hjælpe os, og hvis det ikke

kan blive anderledes, så er det sådan, det er.”

To ting at observere:

For det første vil en accept af situationen ikke medføre negative følelser, der skal håndteres på den ene eller anden måde.

For det andet er din evne til at løse problemer og skabe nytænkning helt afhængig af din sindstilstand. Jo mere du er oppe at køre, jo dårligere beslutninger træffer du. Du er rent faktisk dummere – midlertidigt – heldigvis.

Forklaringen er ret enkel. I en afslappet tilstand, i en tilstand af balance vil du være åben for nytænkning, eller dét som jeg senere vil tale lidt mere om: grundlæggende visdom også kaldet intuition. Du vil have et klarere udsyn og bedre forståelse for, hvad der er krævet, fordi din tilstand er rummelig. Der er skabt plads til en ny tanke.

I en følelsesmæssig tilstand vil du først og fremmest være fokuseret på at få det bedre. At få taget låget af presset og få lukket damp ud. Du kender det! Du kan blive så irriteret, at du næsten ikke kan være i din krop og skal passe på, at du ikke kommer til at genere den, der står nærmest. Du nøjes med at kommentere situationen. På din egen charmerende måde. Med det får du placeret ansvaret for din tilstand på

dine omgivelser, og dermed er der sørget for, at de får det lige så dårligt, som du har det. Det gør du, for at du kan få det bedre. Det løser ikke så mange problemer – og skaber heller ikke specielt meget goodwill.

Jo mere du er bevidst om, at det er dine tanker om situationen, der skaber problemerne, jo bedre vil du være istand til at håndtere pressede situationer. Tanker og tankevirksomhed er en del af dét at være menneske. Vi har alle sammen tanker hele tiden – 24/7. Om natten udtrykker de sig i drømme. Om dagen flyder de igennem dig i en lind strøm. Det er ikke noget problem. Problemerne er knyttet til den måde, du tænker om det, du tænker på. Når du pludselig hænger fast i en tanke og virkelig dykker ned i den. Når du, som beskrevet ovenfor, synes, at du er blevet uretfærdigt behandlet, skaber tanken og den tilknyttede negative følelse pludselig baggrund for måden, du opfører dig på, og dét skaber din virkelighed, som i dette tilfælde ikke er så morsom.

Hemmeligheden ved at leve et liv i balance er at vide, at virkeligheden opstår indefra og ud. At dine oplevelser, gode eller dårlige, dag for dag, er et udtryk for din forståelse af, at tanker levendegøres i din bevidsthed gennem dine sanser, og at dine følelser er et udtryk for kvaliteten af disse tanker.

**Udfordringen ved erkendelsen af at livet skabes indefra og ud er, at de håndteringsværkstøjer og strategier, du har opbygget over et helt liv, pludselig bliver overflødige.**

Der er ingen, der kan proppe tanker ind i dit hoved. Der er ingen, der kan stoppe dig til med følelser. Det er **dine** tanker og **dine** følelser. Den erkendelse er din nøgle til frihed. Frihed til at vælge hvordan du vil have det – øjeblik for øjeblik. Hvis du virkelig forstår dét, vil behovet for at ryge automatisk falde bort – for altid.

Hvordan er den indsigt nyttig? De fleste rygere ved, at det er usundt og uøkonomisk at ryge. De ved, at de køber sig til et dårligt helbred. Det er der ikke noget nyt i, og det flytter ingen bjerge. Der mangler noget. Der mangler en indsigt, der kan løfte bevidstheden et par grader og sætte adfærden i et nyt lys ved at skabe forståelse på et dybere plan.

Du kan kun få den indsigt, hvis du bliver klar over, hvad der er årsag til din trang til at ryge. Hvis du forstår mekanismen bag den tilstand – den irritation, frustration og de negative følelser, ja selv de positive følelser - der gør, at rygning ses som et plus, som noget der bidrager positivt til din livskvalitet.



Den indsigt indfinder sig i det øjeblik, du virkelig forstår rækkevidden og effekten af dine tanker. Når du indser omfanget af de kreative kræfter, du anvender til at skabe din dagligdag. Hver dag. Uanset om du er opmærksom på det eller ej.

En eller anden sammenlignede tankestrømmen med Running Sushi. For den uindviede er Running Sushi et transportbånd i en Sushi restaurant, som løbende forsyner gæsterne med forskellige sushimuligheder. Gæsternes middag eller måltid kommer derfor til at bestå af de muligheder/retter, de har plukket fra båndet. Valget afgør gæstens oplevelse af middagen.

Din oplevelse af din dagligdag består af de tanker, du i dagens løb har samlet op fra den tankestrøm, det tankebånd, der endeløst passerer foran dig. De tanker, du vælger at beskæftige dig med – gode eller dårlige – vil skabe din dag. Der er et engelsk udtryk, der hedder "Make my Day". Det er en opfordring til at gøre noget for dig. Det er et reelt ønske. Men det kan ikke lade sig gøre. Ingen kan "make your day".

Du skaber den hvert øjeblik hele dagen igennem med alle glæderne og problemerne. Og i de forskellige situationer iscenesætter du de initiativer, du synes er nødvendige for at få det rart – inklusiv at ryge, hvis du mener, at det er løsningen.

## Alle problemer er selvskabte

Dine problemer er dine. Forklaringen er ganske enkel:

**En situation er ikke et problem, før den opleves som et problem.**

Det er din oplevelse, der skaber problemet. Vi har tidligere været inde på (til hudløshed), at grundelementet i en oplevelse er tanker, og tanker er, hvad du synes.

Synes og tænker bruges ofte i flæng. ”Hvad synes du om det?” og ”Hvad tænker du om det?” er begge spørgsmål, som opfordrer til en holdningstilkendegivelse, men tanken er stadigvæk fundamentet for svaret, fordi holdninger er tankekonstruktioner.

Hovedingrediensen i et problem er tanker. Hvis du oplever, at rygestoppet er et problem, et stort problem, er det dine tanker, der har skabt oplevelsen. Rygning er rygning. Det er en ganske uproblematisk, mekanisk handling, som alle kan udføre, også de der ikke ryger. Tænd en tændstik, sug ind og pust ud. Ret enkelt. At holde op med dét er ikke specielt svært. Det er formålet med handlingen, der skal gennemskues. Det er dén, der problematiseres. Det er dén, der skaber besværet med stoppet.

Din udnævnelse af stoppet til et problem skader din evne til at handle. Du kender sikkert udsagnet, "at man ikke kan se skoven for bare træer". Det sker i det øjeblik, du betragter rygestoppets besværligheder som reelle og virkelige. Einstein sagde, at et problem ikke kan løses på samme niveau, som det er skabt. Du er med andre ord nødt til at træde et skridt tilbage, ud af problemsuppedasen, for at skabe plads til nye vinkler og idéer.

**Situationer, der opleves som problemer i én  
sindstilstand (på ét bevidsthedsniveau), opleves ikke på  
samme måde i en ændret tilstand (på et andet  
bevidsthedsniveau).**

For nogen tid siden blev der afholdt en konference i London om De Tre Principper, som bliver omtalt senere i bogen. Under konferencen var der en konsulent, som fortalte, at når han var hyret til at hjælpe en virksomhed, startede han aldrig med at kigge på de problemer, der var årsag til hans ansættelse. Han startede altid med at introducere medarbejderne til principperne bag oplevelsen af tilværelsen. Når det var gjort, vendte han sig mod den egentlige arbejdsopgave. I 9 ud af 10 tilfælde havde problemerne fået ny kulør, og de fleste blev løst indenfor kort tid.

Når du er begravet i en problemstilling, vil dit udsyn være begrænset, og din evne til nytænkning være lammet. Hvis du ikke har bevæget dig væk fra problemsumpen, vil selv de mest ihærdige forsøg på at komme fri mislykkes. Undertiden dukker der en supercoach op, som kan sige alle de rigtige ting på den rigtige måde og skabe hype, så folk går fra arrangementet med en følelse af at kunne gå på vandet.

Ekstasen plejer at holde i nogle dage, måske nogle uger, hvorefter den stille og roligt forsvinder, og alting er det samme igen. De har fået underholdning. Ikke forståelse.

Alle ved det er usundt at ryge. Det er ikke forståelse. Det er papegøjeviden. Når du forstår bevæggrunden for rygeadfærden - virkelig forstår den på et dybt plan - holder du op, helt op, simpelthen fordi handlingen ikke længere giver mening - eller skaber fordele.

**Et rygestop er ikke et spørgsmål om hjælpemidler og positiv tænkning. Et rygestop er et spørgsmål om at stoppe med at lede dér, hvor der er lys, og i stedet fokusere på at finde nøglen, dér hvor den er blevet tabt.**

Når du er nået frem til den indsigt, at det er dine tanker om en given situation, som skaber baggrunden for din rygetrang og din adfærd som ryger, er du ikke alene nået frem til et

varigt skift, du har også fået en indsigt i fundamentet for sand livskvalitet. Det er væsentlig mere værd end at skodde en smøg for sidste gang.

## **En ny erkendelse ser dagens lys**

Den viden, der pludselig rammer skotten Sydney Banks, (se omtale sidst i bogen) er en erkendelse af, at den menneskelige virkelighedsoplevelse er betinget af samspillet mellem tre grundlæggende principper:

### **Sind, Bevidsthed og Tanke.**

De Tre Principper, som de også kaldes, er i deres grundform neutrale, universelle. Når det enkelte menneske, efter fødslen, tager dem i brug under udøvelsen af den frie vilje, får de deres personlige præg og skaber dén personlige virkelighedsoplevelse, som i sidste ende betyder, at der vandrer milliarder af virkeligheder rundt på jorden – alle unikke. Det er ikke så underligt, at det kan være svært at finde fælles fodslag i verden.

### **Universelt Sind**

Sindet beskrives som den formløse energi, der er forudsætning for alt liv. Den intelligente energi bag bevidsthed og tanker. Sydney Banks anså Sind som kilden til indre mental sundhed og den visdom, der er tilgængelig for alle, der i korte øjeblikke er i stand til at sætte tankestrømmen i bero.

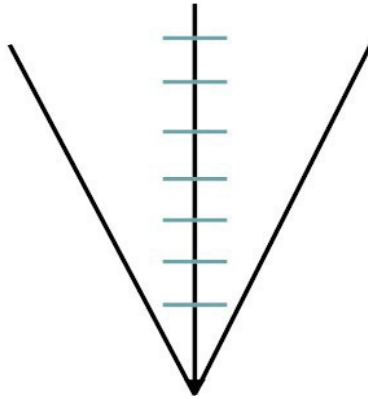
## Universel Bevidsthed

Bevidstheden er det princip, der sætter os i stand til at erfare livet og tilværelsen. Bevidstheden eksisterer i et uendeligt antal niveauer, hvor de laveste lukker ned for tolerance, forståelse og medfølelser og de højere i stigende grad åbner for tilgangen til dem. Alle kender til oplevelsen af det overskud og mangel på samme, som er kendetegnet for oplevelsen af de forskellige niveauer.

Bevidstheden kan sammenlignes med en tragt med spidsen nedad. Sindstilstanden er et udtryk for graden af rummelighed. Jo længere vi bevæger os ned i spidsen, jo mindre kan vi rumme, og jo mere er vi på grund af pladsmangel tilbøjelig til at placere ansvaret for oplevelsen udenfor os selv med en mekanisme, der kaldes projektion.



Bevidsthed/indsigt.



Tragten og midteraksen er som en elevator med udsyn.  
Højere bevidsthed: større udsyn og rummelighed.

## Universel Tanke

Sydney Banks definerer Tanke, som den guddommelige gave, den kreative agent, vi bruger til at føre os gennem tilværelsen, til at tænke og dermed skabe den psykologiske livsoplevelse indefra - ud.

Det er vigtigt at understrege, at Tanke ikke refererer til indhold, men til det faktum, at vi tænker. Evnen til at tænke! Alle øvrige psykologiske retninger beskæftiger sig med indhold, og hvordan det håndteres. Sydney går et skridt baglæns og beskæftiger sig med evnen til at tænke, og hvordan fraværet af brugen af denne evne åbner op for tilgang til indre visdom.

Den visdom, der ligger latent i hvert eneste menneske, begravet under et tykt lag af tankespind, og som automatisk toner frem, når tankestrømmen tager en pause.

Den visdom, der er kilde til mental sundhed. Der kan sammenlignes med solen, der uanset skydække, alias tanker, skinner fra en strålende blå himmel og kun venter på en revne i dækket for at kunne give sig til kende. Der ligger hinsides intellektet og opleves som en dyb varm følelse af intens lykke.

Det betyder ikke, at du skal holde op med at tænke. Men

det indebærer, at tankerne bruges og begrænses til at navigere i den praktiske dagligdag med de aktiviteter, der får dén til at fungere. De er imidlertid underlagt den tilstand, der også kaldes "flow", som får handlingerne til at flyde naturligt, let og ubesværet.

Tanker og følelser er tæt forbundne. Tanker kan opstå så hurtigt, at de ryger ind under bevidsthedens radar og udløser en negativ følelse og en uhensigtsmæssig handling. "Jeg nåede ikke at tænke". Alle kender det. Er du nogensinde i tvivl om kvaliteten af dine tanker, så kig på de ledsagende følelser. Gode eller dårlige? Det giver dig mulighed for at stoppe op, tage bestik af situationen, reorientere dig og minimere dine skrammer.

## De Tre Principper i praksis

Siden bevidstgørelsen af principperne har de holdt deres indtog i stort set alle aspekter af samfundet først og fremmest i USA: i arbejdet med voldsramte byområder og fængsler blot for at nævne nogle af de mere tunge opgaver, men også indenfor undervisningssektoren og naturligvis indenfor enhver form for rådgivning. I de senere år er de også blevet introduceret i en række europæiske lande gennem forskellige lokale initiativer.

I England har det jødiske samfund og en tilknyttet organisation ved navn Tikun ikke alene etableret et sundhedscenter "Center for Innate Health" baseret på principperne. Tikun har også stået og står for den største årlige 3P kongres. Den afholdes hvert år i London i maj måned. I 2017 var der tæt ved 1000 deltagere.

I 2016 startede et norsk-amerikansk par et initiativ med navnet One Solution, hvis mål er at promovere fred på jorden gennem en udbredelse af kendskabet til principperne. Den første kongres blev afholdt i Oslo i maj 16. Den anden og seneste i Syd Afrika i marts 17. Parret arbejder intenst med at udbygge det internationale netværk.

I Danmark er der etableret en 3P forening under navnet

3PDK, som kan findes på [3PDK.org](http://3PDK.org). Indsatsen for at udbrede kendskabet til principperne er stadigvæk kendetegnet ved at være lidt spredt fægtning baseret på individuelle initiativer. Foreningens formål er at gøre indsatsen mere koordineret og fokuseret.

## Sydney Banks

Sydney Banks var en enkel mand. Han var født og opvokset i Skotland og drog i en tidlig alder afsted til Canada, British Columbia, hvor han gennem en årrække arbejdede som svejser på en fabrik på Victoria Island. Han havde en 9'nde klasses uddannelse og absolut intet kendskab til den spirituelle verden, psykologi eller psykiatri. Hans daglige tilværelse var på alle måder almindelig, og han gennemlevede som alle andre øjeblikke af frustrationer og meningsløshed.

Det er i dét lys, hans mystiske oplevelse skal ses. Hans opvågning skete ikke som et resultat af lang tids søgning, bøn eller meditation. Hans opvågning og den ledsagende indsigt var spontane nådesgaver uden en øjensynlig forudgående proces. Fra den ene dag til den anden forandrede hans liv sig. Han fortsatte sit arbejde som svejser en tid endnu. Han ”huggede stadigvæk brænde og bar vand”, men han vidste med sig selv, at den viden, han så pludselig var kommet i besiddelse af, ville tage ham på rejser, føre til foredrag i forsamlinger og skabe kontakter til personer, som han aldrig tidligere havde haft et fællesskab med.

Hans opvågning skabte dønninger og ud af det blå begyndte folk at dukke op på Salt Spring Island, en lille ø ud

for Victoria Island i Canada, som han efterfølgende var flyttet til, og hvor han boede med sin kone. Her havde han sin mystiske oplevelse.

Der er stor symbolværdi i, at det netop blev ham, en simpel mand, der blev valgt til at leve og viderebringe sin viden. Den transformation, som mange gennemlever efter at have stiftet bekendtskab med De Tre Principper, er i virkeligheden et ekko af hans egen transformation, som skete spontant.

Hans egenskab som budbringer er enestående, og den transformative effekt af budskabet skyldes i høj grad, at det var rensat for en personlig agenda. Det blev formidlet uden at være fortolket, og det var det budskab, han insisterede på blev videreformidlet af dem, han underviste.

Hans frygt var, at De Tre Principper ville miste deres effekt, hvis de blev blandet sammen med gængse psykologiske tilgange, eller blev underkastet terapeuternes egne fortolkninger, som det så ofte sker med nye erkendelser. Denne frygt var baggrunden for hans beslutning om at anmode sine to nærmeste venner: Elsie Spittle og Chip Chipman om at starte **3 Principles School** i 2008.

Han nåede selv at guide dem gennem de tre første klasser. Skolen afholdes på Salt Spring Island – stadigvæk under ledelse af de to – med 2 seminarer om året i juni og november.



## Inside-Out Academy

Aktiviteterne i Inside-Out Academy går tilbage til 2002, hvor de første rygestopkurser blev afholdt i Stopcentret, som var forgænger for I-O. Gennem årene er der blevet afholdt kurser i en række virksomheder og offentlige institutioner baseret på en model, som hovedsageligt beskæftigede sig med forandringsprocessen som et samarbejde mellem krop og sind med reference til positiv tænkning, NLP, Kognitiv terapi og så videre.

Der var intet modsætningsforhold til anvendelse af nikotinprodukter, sådan som det foregår i de offentlige tiltag, men indstillingen var og er, at medicineringen fastholder rygeren i en sygdomstilstand, som ikke er specielt befordrende for hans rygestop.

I dag arbejdes der med De Tre Principper og oplevelsen skabt indefra og ud i en erkendelse af, at når rygeren opdager mekanismen bag sin rygning, gavner den ikke alene hans stop – men i det hele taget hans syn på sig selv og sin tilværelse. Rygning betragtes således ikke længere som problemet.

**Kommende tiltag med start i september.**

**Kursus for alle.**

**Uanset hvad du synes, der er galt med dig, er det ikke dét, der er problemet.**

- a. Grundlæggende orientering  
Hvorfor et nyt kursus
- b. Clearing 1 - Dit liv i nyt perspektiv
- c. Clearing 2 - Indflydelser på din dagligdag
- d. Clearing 3 - Bevidsthed og livskvalitet
- e. Clearing 4 - Bag om tanker
- f. Clearing 5 - Alt er gammelt på en ny måde
- g. Clearing 6 - Hvordan deler jeg med andre

Kursus: 7 gange á 2-3 timer

Deltagere: Max 6 personer

Pris: Kr. 3.500.- eller kr. 500.- pr. gang

Start: September 2017.

Materialer: Er inkluderet i prisen

Tilmelding: [info@inside-out.academy](mailto:info@inside-out.academy) – eller 6118 4360

## **Kilder:**

### **Websider**

#### **Three Principles Foundation**

[www.threepinciplesfoundation.org](http://www.threepinciplesfoundation.org)

#### **Three Principles Movies: Three Principles of innate health**

[www.threepinciplesmovies.com](http://www.threepinciplesmovies.com)

#### **Three Principles Global Community**

[www.3pgc.org](http://www.3pgc.org)

#### **Welcome to SydneyBanks.org**

[www.sydneybanks.org](http://www.sydneybanks.org)

#### **3 Principles for Human Development** - Elsie Spittle

[www.3phd.net](http://www.3phd.net)

#### **Vantage Consulting Group** – Chip Chipmann

[www.vantageconsult.com](http://www.vantageconsult.com)

#### **3PDK.org** – Webside for Danmark

[www.3pdk.org](http://www.3pdk.org)

#### **Inside-Out Academy** – Dansk undervisning i 3P

[www.inside-out.academy](http://www.inside-out.academy)

#### **Intakt Sundhed** – Mette Louise Holland

[www.intaktsundhed.dk](http://www.intaktsundhed.dk)

#### **Sydney Banks Products European Distribution** –

[sydneybanksproducts.com/](http://sydneybanksproducts.com/)

## **Bøger – Sydney Banks – Lone Pine Publishing**

The Enlightened Gardener

The Enlightened Gardener Revisited

Second Chance

Dear Liza

In Quest of the Pearl

The Missing Link

## **Audio-Visuelt**

The Hawaii Lectures – 4 dvd

The Long Beach Lectures – 4 dvd The Three Principles

The Ultimate Answer

Separate Realities

Our True Identity ...

Three Principles Beyond Imagination: A new Reality Waits

## **Andre bøger:**

The Inside-Out Revolution – Michael Neill  
Supercoach – Michael Neill  
Beyond Beliefs – Linda Quiring  
Island of Knowledge – Linda Quiring  
The Surrender Experiment – Michael Singer  
How good can you stand it – Thomas M. Kelly  
The Little Book of Big Change – Amy Johnson  
Nuggets of Wisdom – Elsie Spittle  
Beyond Imagination – Elsie Spittle  
The Paradigm Shift – Jack Pransky  
Modello – Jack Pransky  
Somebody should have told us – Jack Pransky  
Clarity – Jamie Smart  
One Thought Changes Everything – Mara Gleason  
The Life Your Were Born To Live – Dan Millman  
Get out of Your mind and into Your life -  
Do Nothing – Damian Mark Smyth  
Falling in love with where you are – Jeff Foster  
Give your mind a rest – Juliel Davis  
Vinduer til en anden virkelighed – Christian Olsen  
Du ser verden, som du er – Christian Olsen

## **Sociale medier og YouTube**

**YouTube** er en guldgrube af videoer om principperne. Søg efter The Three Principles og koncentrer dig indledningsvis om de videoer, der indeholder præsentationer af Sydney Banks. Derefter kan du frit bevæge dig rundt i det store udbud.

### **Facebook.**

3P practioners i Danmark – 3P forening i Danmark.  
3PDK

**Hope & Challenges** – The Three Principles in Action in Denmark. - Inside-Out Academy – Christian Olsen.  
Denne Fb side arrangerer løbende zoom møder om De Tre Principper i samarbejde med canadieren Harry Derbitsky.

Notater: