

Mindfulness-coach Sille Lundquist:

Sådan får jeg mest muligt ud af min sensitivitet

Med naturen som sit åbne kontorlandskab udnytter mindfulness-coach og forfatter Sille Lundquist styrken i sin sensitivitet, når hun udendørs hjælper andre med deres sensitivitet og styrker.



Af Kristine Bindslev

Skuespilhuset med den smukke, højloftede, grotteagtige foyer sover stadig, en brummen siver ud igennem de tonede ruder og lyder som en let snorken. Det er rengøringsdamen, som støvsuger efter gårdagens forestilling, Kældermennesket. Morgensolen kysser let teaktræs-dækket, der binder teatrets intime rum sammen med virkelighedens København. Her på dækket mellem inde og ude har tidligere model, nu coach og forfatter, Sille Lundquist, valgt at mødes til en snak om det at være særlig sensitiv. Og det er langt fra tilfældigt, for Sille laver så meget af sit arbejde som muligt udenfor.

Som barn kunne Sille Lundquist lide at dagdrømme og dyrke et rigt indre liv. Senere hen, som konsulent i en større virksomhed med fuld fart på opgaver og mennesker, blev Sille Lundquist klar over, at hun havde brug for noget andet end sine kolleger – mere dybde og flere pauser. ”Selvom jeg elsker at være sammen med mennesker og opleve nyt, bliver jeg hurtigt overstimuleret, og så har jeg brug for plads”. Til selskaber og receptioner kan hun blive forvirret over for mange mennesker og ”tom snak”, og på ferier med venner fandt Sille Lundquist ud af, at det var magtpåliggende med stille stunder alene, ellers blev hun træt og irriteret. ”Jeg har måttet lære at tage hensyn til min sensitivitet for at kunne trives”, siger 44-årige Sille Lundquist med lige dele pondus og nænsomhed i stemmen.

Fuld fart frem, men med foden på bremsen

Sille har en form for sensitivitet, hvor hun tydeligt mærker både naturens og menneskers energier og stemninger. Det med at mærke andres følelser, tanker og behov ligger så dybt i hende, at hun hele tiden skal sørge for at blive på sin egen banehalvdel. ”Det er helt klart en stor udfordring for mig som særlig sensitiv, at jeg kommer til at blande mine egne følelser sammen med andres og omvendt. Det øver jeg mig stadig i”, siger Sille Lundquist. Og netop fordi Sille Lundquist har et naturligt drive mod nye oplevelser og mennesker, er hun ekstra udfordret i sin sensitivitet. Det er en svær cocktail, hvor man skal balancere mellem sin store appetit på livet og oplevelser og sit behov for tid til at fordøje og lade begivenhederne synke ind. Når balancen kikker, bliver hun overstimuleret, stresset og føler sig ved siden af sig selv. ”Jeg har prøvet at gå for langt væk fra mig selv og være for meget på i forhold til andre mennesker. Det sker stadig. Så mister jeg mig selv”, siger Sille Lundquist. Alle mennesker har brug for at komme hjem, genopbygge sig selv og lukke verden ude, men hos særligt sensitive er det langt mere udtalt.

Jeg tænker ikke, at det er overnaturligt, at jeg kan mærke træets eller vandets energi - det er fuldkommen naturligt for mig, derfor tænker jeg bare, at det nok er de andre, der er anderledes og ikke kan mærke det.

Sille Lundquist tænker tilbage på sin tid som international model og virksomhedskonsulent med glæde, men fortæller også, at i dag får hun det bedste ud af sin sensitivitet ved at arbejde intenst med færre mennesker ude i naturen, der netop giver hende styrke. ”Jeg har med vilje valgt at arbejde med mennesker med sensitivitet og drive - og gøre det ude i naturen. Jeg har valgt at koble de to ting sammen, som virker mest befordrende på min sensitivitet”, siger Sille Lundquist og tilføjer bestemt, ”vi skal hver især finde styrken i det, vi er, og så blomstre derfra”. Det øver Sille Lundquist sig i hver dag med grænsesætning, meditation, dybe samtaler og naturen.

FEM GODE RÅD

Sille Lundquists fem måder at være særlig sensitiv på den gode måde

Sørg for lufthuller

Har jeg aftaler tirsdag, som involverer en masse mennesker, så ved jeg, at onsdag skal jeg planlægge at have mere ro. Her er det en god ide at være indadvendt, bare være mig selv, reflektere, skrive, meditere, gå en tur i skoven.

Naturen er min ven

Hvis jeg er overstimuleret, har jeg glæde af at gå ud i skoven og læne mig op ad et træ i en halv time. Energien fra træet er langsommere og kan hele mig. Jeg kan læne mig op ad naturen, når virkeligheden bliver for overstimulerende.

Dybe, tætte relationer lader mig op

Jeg har brug for at finde hjem igen, og det kan jeg ved at være tæt sammen med en person, reflektere sammen, grine sammen, få vendt livets store spørgsmål.

Meditation skaber plads inden i mig

Meditation handler for mig om at komme ned i min krop, så det hele ikke foregår oppe i hovedet, hvor jeg bliver snæver og præsterende, og tankerne kører rundt med mig. Når jeg kan mærke min krop, kan jeg også sætte naturlige grænser for mig selv.

Jeg øver mig i at sige fra

Grænsesætning, og det at få autoriteten hjem, handler meget om at komme ned i min krop.

Nede i kroppen er jeg hverken for meget i hovedet eller ovre i andre. I dag er det ok, at jeg har det, som jeg har det, og det er ok, at jeg ind imellem siger nej og passer på mig selv.



Vi har filmet hele interviewet med Sille Lundquist, se det på www.sundONAIR.dk. Online TV-kanal med sunde, holistiske budskaber.

LÆS MERE

Tag testen

"Er du særlig sensitiv" på www.sund-forskning.dk. Her får du også gode råd til at finde styrken i din sensitivitet.

Wilderness Retreat

Læs om Sille Lundquists Wilderness Retreat i //mig// på side 4.

Børn og sensitivitet

Læs Lola Jensen om børn og sensitivitet i //mig// på side 6.

