

Rejsende i selvtillid

Af Gunnar Hattesen

KOLLUND. Den 38-årige psykolog Birgitte Jepsen er den kraftfulde dynamo i et nyt managementfirma »Psykologisk Udviklings Center« i Kollund Østerskov. Hendes job er at give folk mere selvtillid, større selvværd og øget livsglæde, så deres arbejdsdag bliver mere positiv.

- »Du kan, hvis du vil«, lyder hendes motto. Hun mener, det er tankerne, der styrer vores handlinger.

Modet tilbage

Min påstand er, at den, der er parat til at ville lære nogle af teknikkerne, også får mod til at gøre nogle af de ting, vedkommende tidligere har givet op over for. Det gælder om at skabe en selvfølelse, en tro, en vilje og en forestilling om, at »man kan«, at man kan blive bedre, at man kan opnå et ønsket resultat, forklarer Birgitte Jepsen, som er mor til tre børn og gift med ejendomsrådgiver Ole Jepsen.

Som baggrund for at starte sit eget firma har hun 14 års undervisningserfaring

fra EUC Syd. Her har hun forsøgt at få kursisterne til at tænke mere positivt.

Opskriften på et bedre liv er ifølge Birgitte Jepsen at bruge tankens magt. Selv henter hun sin livskraft i sin basis - familien.

- Tænk på succes i stedet for fiasko, se på muligheder i stedet for barrierer. Tænk på sejre i stedet for nederlag. Det er så vigtigt, at folk bruger tankens magt, siger Birgitte Jepsen.

Hun opfordrer folk til at gøre det til et fast ritual at starte dagen med et positivt budskab.

- Det kunne være »Jeg er god nok«. Genta det morgen efter morgen. Og slut også dagen med positive tanker.

Skulderklap

Hendes erfaring er, at det også er vigtigt, at folk får positiv opbakning og accept samt nogle skulderklap for den, man er, og for det man udfører.

- Det animerer selvfølelsen, selvtilliden, troen og forestillingen om, at man kan det, man sætter som mål,



Bjarne Riis har givetvis fjernet stærke smerter med sin tankevirksomhed, mener psykolog Birgitte Jepsen, der har mottoet. »Du, kan, hvis du vil«. (Foto: Mikkel Mauter)

pointerer hun, og råder folk til at sætte sig nogle mål.

- Hvis man gerne vil bestige Mount Ewerest, så skal man arbejde med det mentalt. Man skal på sin indre nethinde forestille sig selv på toppen af verdens højeste bjerg, så er der stor sandsynlighed for, at man

kan bestige bjerget.

Hun peger på, at man i sportens verden flittigt bruges tankens magt.

- Jeg er sikker på, cykelrytteren Bjarne Riis har brugt tankens magt. Han har en sej vilje og en god position stædighed. Han er et godt eksempel på, at man

kan, hvis man vil. Han har givetvis fjernet stærke smerter med sin tankevirksomhed.

Birgitte Jepsen har grebet chancen. Hun har sat sig nogle mål. Og hun er opsat på at kunne leve et liv uden sikkerhedsnet som selvstændig.