

## FYRTÅRNET

# For dig selv, dem du leder – og dem du elsker

Et livsforandrende individuelt NSP-forløb i tre faser – for dig, der længes efter at finde hjem i dig selv og blive et trygt, stabilt sted for andre.

Du har stået stærkt for andre længe. Holdt sammen. Præsteret. Passet på. Men måske mærker du nu et skift: En anden styrke kalder. En styrke, der ikke handler om at yde – men om at lande. Ikke mere overlevelse. Ikke flere tilpasninger.

Du længes efter noget, der ikke kan læres med hovedet: En følt ro. En indre kerne. Et sted i dig, hvor du ikke skal gøre det rigtige – men mærke, at du allerede er nok.

Måske har du prøvet terapi, coaching, meditation. Du har viden. Du har selvindsigt. Og alligevel er der noget i kroppen, der ikke slipper: En indre uro. En alarm, du ikke selv har tændt. En overstimulering, du ikke længere vil bære.

“Jeg vil ikke bare forstå mig selv.

Jeg vil kunne stå i mit eget liv – med styrke.

I hovedet og kroppen.”

## Velkommen til FYRTÅRNET

Et seks måneders NSP-forløb, der går helt ind i nervesystemet – dér hvor forandring bliver virkelig. Her får du ikke endnu en strategi. Du får en kropslig proces, der omprogrammerer den måde, dit nervesystem reagerer på – så du kan blive den version af dig selv, du allerede længes efter at være.

Her bliver du ikke fikset. Her bliver du forankret. Som et fyrtårn midt i stormen – klart, roligt, solidt.

# **En ny måde at se virkeligheden på**

NSP-Træning er skabt til mennesker med ansvar – til dig, der har noget på spil, både fagligt og privat. Derfor arbejder vi ikke med løsrevne teknikker. Vi træner i det virkelige liv. Vi implementerer i pressede situationer. Vi omprogrammerer der, hvor stressen opstår – ikke kun i retreat eller ro. Det er netop derfor FYRTÅRNET virker – og ikke bare føles godt.

## **Fase 1: DET INDRE KOMPAS**

Her begynder du at bygge et nyt, kropsligt kompas – et, der ikke styres af pres og præstation, men af mening og retning indefra. Du lærer de vigtigste leveregler, til at guide dig i hverdagen til at træne og omprogrammere dit nervesystem midt i en stormen – ikke udenom den. Vi sætter mål, der ikke stresser dig, men forankrer dig. Mål, der skaber ro, retning og reducerer det indre pres.

## **Fase 2: ORKANENS ØJE**

Du lærer ikke bare at finde ro – men at være ro. Midt i det, der før væltede dig. Vi møder dine triggere indefra – ikke for at fjerne dem, men for at ændre din respons. Du opdager, hvordan din krop kan blive et trygt sted, uanset hvad der sker omkring dig. Det er ikke teori. Det er træning.

## **Fase 3: FYRTÅRNET**

Du bliver et stabilt sted – for dig selv og for dem omkring dig. Ikke gennem kontrol, men gennem forankring. Du står roligt – også når verden omkring dig bevæger sig. Du regulerer ikke bare dig selv – du smitter med tryghed. Du leder, støtter og spejler med nærvær, ikke med strategi.

Dit nervesystem begynder at kommunikere lige så klart som dine ord – og dem omkring dig mærker det. De finder ro i din ro. De får lyst til at følge dig.

(Overblik over faserne kan du finde i bunden)

# Nervesystemet fungerer som et orkester

Alt fra tanker og følelser til kroppen, der bevæger sig, og øjnene, der ser, er styret af signaler i nervesystemet. Du kan se hver funktion som et instrument, der skal lære at spille alene og sammen med de andre.

Jeg lærer dig igennem de 3 faser at dirigere og omprogrammere dette orkester, så du kan skabe dyb forandring indefra. Når orkestret spiller den rette melodi til dit liv, føles det som at være en fisk, der er kommet tilbage i vandet. Man føler sig hjemme, tryk og til stede – i livet, præcis som det er.

## De tre niveauer af forandring

I forløbet lærer du at arbejde med alle de tre niveauer, men fokus bliver omprogrammering:

**Håndtering** → At tage afstand og mindske pres. Nødvendigt i krise – men ikke holdbart.

**Regulering** → At skabe tryghed her og nu. Trække vejret. Mærke kroppen. Komme tilbage til ro.

**Programmering** → Her sker det virkelige skift.

Dit nervesystem lærer at opfatte verden anderledes. Det, der før triggede dig, føles pludselig neutralt. Ikke gennem vilje – men gennem gentagelse, opmærksomhed og kropslig læring.

## NSP-Træningsappen - Din støtte i hverdagen

Som deltager får du adgang til min NSP-app – skabt til at gøre forandringen praktisk, enkel og effektiv.

Den er udviklet på baggrund af tusindvis af timer med klienter og designet til én ting: At du kan komme i gang med omprogrammering **med det samme** – lige der hvor du er, uden først at skulle lære en masse.

Appen guider dig, støtter dig og holder dig på sporet – så træningen bliver en del af din virkelighed, ikke bare en god intention.

## FYRTÅRNET er for dig, der:

- Er træt af at forstå dig selv - uden at mærke reel forandring
- Ofte oplever uro eller overstimulering – også når alt "ser fint ud"
- Har et sensitivt eller belastet nervesystem – og ønsker en ny måde at være i verden på
- Har været i terapi – men savner noget, der sætter sig i kroppen
- Ønsker at skabe ro og kontakt i dine relationer – uden at miste dig selv
- Er træt af at bære andres ansvar – og længes efter en indre frihed
- Vil stoppe mønstre med dårlig samvittighed og selvdudlættelse
- Ønsker styrke, frihed og rodfæstethed – helt indefra

## DET FÅR DU I FYRTÅRNET

- Ugentlige individuelle NSP-sessioner à 15-60 minutters varighed (online)
- Et fleksibelt forløb over 6-12 måneder (ugentligt eller hver 14. dag)
- NSP-Træningsapp med lydfiler og kropsøvelser – til daglig omprogrammering af triggers
- En personlig NSP-træningsplan, der justeres løbende efter dine reaktioner
- Tekstsupport mellem sessioner
- Måltrettet materiale, der omsætter mønsterforståelse til reel hverdagsforandring

 **Pris: 30.000 kr.**

Appen og metoden er skabt gennem hundredvis af sessioner.  
Du får ikke bare indsigter – du får implementering.  
Du lærer at tage små, præcise skridt, som kroppen forstår.  
Så forandringen ikke bare bliver tænkt – men mærket.

---

## DETTE KAN DU FORVENTE:

- ✓ Et nervesystem, der regulerer sig hurtigere og reagerer mindre
  - ✓ Tydeligere grænser og større kropslig tillid
  - ✓ Frihed i dine relationer – uden at miste dig selv
  - ✓ Indre autoritet og stabilitet – selv midt i stormvejr
  - ✓ En ny motor i livet – baseret på retning, ro og dyb mening
-

## **Klar til at tænde dit eget fyrtårn?**

Forløbet formes altid efter dig – dit liv, din krop og dine behov. De tre faser er vores fælles retning – men indholdet formes af din virkelighed.

Er du nysgerrig – men ikke helt sikker?

Send mig en besked. Så tager vi en uforpligtende samtale.

Hvis det føles rigtigt – starter vi rejsen.

Hvis ikke – har du givet dig selv det første skridt: Et øjeblik ro.

Skriv til mig på [askerask@hotmail.com](mailto:askerask@hotmail.com)

# Overblik over faserne

## ✨ Fase 1: DET INDRE KOMPAS

*(Måned 1–2: Fundament, forståelse og forankring)*

Vi starter ikke med at fikse dig. Vi starter med at forankre dig. I dig selv. I et kompas, du kan navigere efter – også når stormen raser.

Du lærer at sætte interne mål, indre pejlemærker, der ikke skaber mere pres – men giver retning, mening og ro. Et kompas, der holder. Også når livet ikke gør.

Hvis du er vant til at måle succes i præstationer, deadlines og ansvar, kan det føles nyt. Men det er præcis dét, der mangler. Du skal lære at genkende små skridt, som noget der sker inde i dig.

Det er som at opbygge din indre motor, hvor du skal lære at mærke og forstå hvad der sker i nervesystemet, for dermed at kunne ændre på det.

Vi skaber mål, du ikke skal jage – men lande i. Mål, der ikke trækker dig væk fra dig selv, men hjem.

Vi omsætter forståelse til handling. I dit tempo. I din hverdag. Ikke i et teorilokale – men midt i det liv, du allerede lever.

### **Her gælder nogle særlige principper:**

- Hvis det ikke kan integreres i din hverdag, bruger vi det ikke.
- Du skal ikke tilpasse dig forløbet – forløbet tilpasser sig dig.
- Træningen skal ikke tage ekstra tid – den skal væves ind i det, du allerede gør.
- Du arbejder ikke med viljestyrke, men med nærvær. Ikke for at præstere, men for at forankre.

---

### **I denne fase lærer du bl.a.:**

- ✓ Hvad en trigger egentlig er – og hvordan du stopper med at reagere automatisk og i stedet begynder at omskrive din respons.
- ✓ Hvorfor oplevelsen af sikkerhed i dit nervesystem er fundamentet for al udvikling – og hvordan du begynder at skabe den, uanset hvad du tidligere har prøvet.
- ✓ At genkende dine mønstre (pleaseren, perfektionisten, fikseren, dommeren) – og mærke, at du ikke er dem.
- ✓ At vende blikket fra ydre præstation til indre kontakt – og opdage, at din

udvikling allerede er i gang, når du står stille og lytter.

✓ At *reframe* virkeligheden: Hverdagens kaos bliver ikke en forhindring – det bliver selve træningen. Du er aldrig bagud. Du er i gang.

---

### **Fase 1 handler ikke om at løbe hurtigere.**

Den handler om at bygge den del af dig, der gør, at du kan bevæge dig hurtigt – uden at brænde ud.

Forestil dig forskellen:

At sidde i en gammel, rystende Skoda og køre 200 km/t – eller at glide afsted i en Porsche, skabt til farten.

Det er ikke tempoet, der er problemet. Det er motoren, vi skal opgradere.

Og i denne fase begynder vi at bygge din indre Porschemotor – med ro, retning og regulering i hver eneste celle.

## **Fase 2: ORKANENS ØJE**

*(Måned 3–4: Nærvær i stormvejr, kommunikation og omprogrammering)*

Her begynder den virkelige forvandling.

Du mærker det allerede:

Noget skifter.

Du arbejder stadig. Tager ansvar. Navigerer i pres.

Men noget i dig begynder at stå stille – midt i det hele.

Det er ikke længere kroppen, der spænder op ved det mindste.

Ikke længere tankerne, der løber foran dig.

Det er dig, der sætter tempoet.

Du sover bedre, restituerer bedre, tager bedre beslutninger, kroppen føles anderledes. Fordi du ikke længere kører på overlevelse. Du kører på nærvær.

Her bygger vi kapacitet. Ikke som en mental øvelse – men som en kropslig realitet. Dit nervesystem bliver lige så roligt opdateret til dit liv. Så du kan køre i det tempo, der passer dit liv.

Du lærer at stå midt i følelser og konflikter – uden at miste dig selv.

Uden at fikse. Uden at flygte. Uden at eksplodere.

*"Frihed er ikke fraværet af pres.  
Det er evnen til at forblive dig selv  
– også når presset stiger."*

---

**I denne fase træner du bl.a.:**

- ✓ At reagere bevidst – frem for at gentage automatiske mønstre.
  - ✓ At omprogrammere kroppens stressreaktioner i det øjeblik, de opstår.
  - ✓ At sætte grænser, skabe kontakt og beskytte dig følelsesmæssigt – uden at spænde op.
  - ✓ At forstå dine egne triggers – og undgå at trigge andres.
  - ✓ At bruge enkle, dybtvirkende CNS-programmer til hurtig regulering i hverdagen.
  - ✓ At balancere de mønstre, der før førte til udmattelse, reaktivitet eller overdreven kontrol.
  - ✓ At ændre din indre dialog – så kommunikationen med dig selv og andre bliver klarere, roligere og mere hel.
- 

Vi arbejder direkte med de situationer, der plejer at vælte dig:

- Personen, der altid får dig ud af balance.
- Samtalen, hvor du mister dig selv og siger ja, når du mener nej.
- Mødet, hvor du enten pleaser, trækker dig – eller bliver for hård.
- Det gamle sår, der stadig styrer din adfærd – selv når du troede, du havde "regnet det ud".

Her lærer du at stå i stormvejr – uden at miste fodfæstet. Her mærker kroppen for første gang, at der findes en anden måde at leve på. Ikke som en idé. Men som en ny tilstand.

## **FASE 3: BLIV ET FYRTÅRN FOR ANDRE**

*(Måned 5–6: Relationer, lederskab og indre autoritet)*

*Nu sker det, der for alvor forandrer dit liv – og dem, du er tæt på.  
Du har trænet din stabilitet indefra.*



*Du har mødt dine mønstre, set dem i øjnene – og valgt noget andet.  
Du står stærkere. Ikke i kraft af en facade, men i kraft af dig selv.*

*Og nu løfter vi blikket.*

*Ikke for at redde. Ikke for at bære.*

*Men for at være det stabile sted, du selv har længtes efter.*

*Det sted, hvor andre mærker sig selv – fordi du er til stede.*

*Her træner du det, der ikke kan læres i bøger:*

- Den autoritet, der ikke kræver – men kalibrerer.*
- Den kontakt, der ikke styrer – men stabiliserer.*
- Det nærvær, der ikke smitter med uro – men med tryghed.*

**“Jeg vil ikke redde nogen. Jeg vil være det  
sted, hvor de finder sig selv  
– og vælger at følge.”**

*I denne fase lærer du:*

*At regulere andres nervesystem – uden at miste dig selv eller bære deres følelsesliv.*

*At bevare din indre ro – selv når andres systemer larmer, presser eller trækker.*

*At være tydelig og grænsesættende – med kontakt, ikke kamp.*

*At stå ved dig selv – også når omgivelserne har andre forventninger.*

*At skifte fra kontrol-baseret ledelse til tilstandsbaseret lederskab.*

*At bruge din stemme, dit blik og din krop som et regulerende anker – frem for ord og argumenter.*

*At træne relationel ledelse – først med dig selv, så med dem omkring dig.*

*Du har ikke skiftet personlighed.*

*Du har fundet hjem i den del af dig, der altid har været der – men som nu kan stå.*

*Du har ikke ændret retning udadtil.*

*Du har ændret tyngdepunktet indeni.*

*Og det mærkes.*

*Du leder ikke længere med vilje – men med væren.*

*Ikke med strategi – men med stabilitet.*

*Du smitter med noget andet nu:*

*Noget ægte. Noget trygt. Noget, der vækker tillid – og længsel.*

## **Klar til at tænde dit eget fyrtårn?**

Forløbet formes altid efter dig – dit liv, din krop og dine behov. De tre faser er vores fælles retning – men indholdet formes af din virkelighed.

Er du nysgerrig – men ikke helt sikker?

Send mig en besked. Så tager vi en uforpligtende samtale.

Hvis det føles rigtigt – starter vi rejsen.

Hvis ikke – har du givet dig selv det første skridt: Et øjeblik ro.

Skriv til mig på [askerask@hotmail.com](mailto:askerask@hotmail.com)