

Myrholm dec 2019

Kære netværk,

I skrivende stund er julerøen og hyggen ved at manifestere sig i mit ungdommelige sind.

Julen er et anker i min rejse gennem livet, som hvert år minder mig om nærvær, kærlighed og ro.

Det som fylder mest i mit fokus for tiden er vores dejlige søn og min -kæreste.

Derudover vægter taknemmeligheden over vores nye hjem og mit nyeste iværksætter projekt Dit Velvær.

Men når jeg ser tilbage på året, så er der jo faktisk også sket en masse andre spændende ting.

If your life is not worth recording – is it worth living? Tony Robbins

Jeg elsker at se tilbage på året der er gået, se på succeser, fejltagelser, eufori, passion, begejstring, frustration, glæde, frygt, skuffelser, håb, bebrejdelser, nydelse og tilfredsstillelse.

Livet er ikke andet end oplevelser, tanker, følelser og fornemmelser. Så det handler om at skabe det rette fundament for at få den mest optimale tur i karrusellen.

Jeg synes faktisk ikke at året kunne have gået bedre.

Temaerne for 2019 har været:

Kærlighed, håb og manifestation.

Blop

I 2017 blev Julie og jeg enige om at vi gerne ville se hvad en forening af vores arvemasse kunne blive til.

Det viste sig så at vejen til livmoderen og dermed vores drømme var blokeret med arvæv, som var dannet efter et keglesnit for mange år siden.

Julie blev opereret under fuld narkose i januar 2018.
Det lykkedes ikke kirurgerne at finde en vej.
De havde ingen løsning på problemet, andet end at de gerne ville prøve igen.

Vi var dybt ulykkelige over situationen.
Ville Julie aldrig kunne blive gravid?
Ville vi aldrig komme til at opleve at blive forældre?
Hvilke muligheder var der nu?

I maj blev 2018 Julie opereret anden gang under fuld narkose. Da hun lå i opvågning fik jeg lov at komme ud til hende. Vi fik at vide af en sygeplejerske at det var gået dårligt.
Der lå en seddel hvorpå der stod INFERTIL.
Betød det så at hun ikke kunne blive gravid nu, eller aldrig ville kunne det?
Vi skulle vente i yderligere halvanden time før vi kunne få noget svar fra lægen.

Udover det, så havde de ved en fejl stukket hul indtil mavesækken, hvilket gjorde Julie alvorligt syg.

Jeg har altid forestillet mig og ønsket mig at få børn.
Det her var uudholdeligt.
Sorgen i Julies ansigt var ubærligt.
Alt følte meningsløst lige der.

Vi bevarede et spinkelt håb.

I september var Julie sat til at blive opereret af Bent.

Bent gjorde det klart at det var vanskeligt, og at han kun ville forsøge én gang.
Jeg kan ikke sætte ord på hvor nervøse og spændte vi var.

3. gang var lykkens gang.
Vi var euforiske.

Lykken varede dog kun en uge. Så skulle Julie checkes igen. Arvævet var vokset sammen igen!
Heldigvis havde Bent sat en 'stopklods ind'.
Det betød så at det hele skulle gå stærkt hvis vi ønskede graviditet.

Det hele gik så pludseligt pænt stærkt, og i november 18 var Julie gravid.

Vores lille mirakel var på vej.

I december og januar kunne vi glædeligt fortælle familien om Julies graviditet.

Det var helt fantastisk at fortælle til familie og venner. At mærke kærligheden, det kollektive hysteri, forløsningen og forventninger... at se tårerne trille og smilene brede sig... at høre lykønskninger og glæde. Det var helt særligt.

To be continued...

Oplevelse og overvindelse,

I februar lavede jeg Stand Up en aften sammen med min rutinerede fætter Olav. Det er 4 år siden vi gjorde det sidst. Det er ret nervepirrende at skulle få folk til at skraldgrine. For mig er det væsentlig nemmere at sige noget dybt og ærligt. Men det er jo også mega fedt og lærende at stå på en stand up scene. Der går ikke 4 år før jeg gør det igen...

Jeg tænker at jeg efterhånden har en del materiale af surrealistiske oplevelser som nybagt far, at smide ind i puljen nu.

Polar EvolutionRace – marts

Jeg overtog konceptet i 2013.
Jeg afviklede 3-5 store events hvert år siden da.

I januar 2019 var jeg kørt træt i det.
Der manglede tid, penge, og energi, for endnu engang at tage det op på næste niveau. Og jeg kunne mærke at de 3 ressourcer kunne bruges bedre andre steder for mit vedkommende.

En måned før eventen gik jeg ud og søgte købere.
Pludselig gik det stærkt.
To dage efter at eventen var afviklet sad vi på cafe Phenix i Valby, og der sad 3 købere som rigtig gerne ville overtage Evo.
Lige der – kunne jeg mærke, at jeg slet ikke var klar til at give slip alligevel.

Alt det jeg havde bygget op, alle mine visioner og drømme for fremtiden med disse events. Netværket. Ambassadørerne. Det kunne ikke være slut. Det måtte det ikke være. Sådan havde mine følelser det. Mit hoved vidste dog at det var det rette at gøre. Jeg bad om et døgn til at overveje det.

Efter en nattesøvn vidste jeg at det var det rigtige, med hele min krop. Energien i konceptet, de glade deltagere og nysgerrige følgere, skulle have lov at flyde videre til nogen med nyt gå-på-mod og nye drømme.

Efterfølgende følte det heldigvis fuldstændig rigtigt.

True North

I påsken Faciliterede jeg endnu en Explorer Camp, for de teenagere, som allerede havde været på Camp én gang før.

Unge mennesker undervises i faglige kompetencer i uddannelsessystemet.

Men når vi arbejder intenst med sociale kompetencer og selvledelse, så rykker de sig markant personligt og fagligt.

Det er fantastisk at være en del af, nu på 7. år.

Den dybde, intensitet, villighed, åbenhed og positivitet jeg oplever på Camp True North er unik og ekstremt givende.

Bekymringer og frygt

Alt gik godt med vores lille baby. Han voksede i maven på mor, og der kom små puf og senere spark.

I uge 23 var vi inde til en scanning.

Dem var der en del af, fordi vores babyboy var mindre end gennemsnittet.

Det var altid et cirkus, fordi de ikke kunne finde Julies livmoderhals.

Hver gang hentede jordmoren 2-3 andre jordmødre, og til sidst en læge.

I uge 23 var vi endnu engang til sådan en event.

Livmoderhalsen skal helst være 30-40 mm. Og hendes var nu 17 mm.

Lægen gav os begge en følelse af, at nu kunne fødslen ske any time.

På det tidspunkt er der stor risiko for at baby vil få mén. Og det er helt sikkert ikke det glansbillede forløb vi havde på nethinden. Det ville indebære kuvøse osv.

Julie fik bud på ikke at træne. Vi blev fulgt tæt med ugentlige scanninger i månederne efterfølgende. I uge 27 kom målingen ned på 6 mm. Julie blev indlagt i en uge, og måtte ikke bevæge sig mere end ud på wc.

Vi var grædefærdige og lidt stressede over det. Det var nu Julie skulle nyde sin graviditet. Og vi skulle købe baby- og boligting.

Vi mødtes med børnelægerne fra Rigshospitalet, som forsikrede os om at det nok skulle gå godt, selvom at det blev for tidlig fødsel. Ingen spåede at hun ville kunne gå tiden ud. Ugen efter lå hun igen vandret, men heldigvis i vores eget hjem.

Efterfølgende fik hun stille og roligt lov til mere.

Myrholm

I marts 2017 købte vi en lejlighed, som på det tidspunkt kun var en tegning og en idé.

Den 5. Juli 2019 fik vi nøglen til vores nye hjem på Engholmene. Det var noget af et show. Vi havde hyret en byggesagkyndig, som skulle hjælpe os med at finde fejl. Man har halvanden time til at gennemse lejligheden for fejl. Efter det er det bare ærgerligt, med mindre det er funktionsfejl.

Derudover havde vi følge af en fra NPV, en fra CG Jensen, og to håndværkere. Så der var en masse tu-haj bare for at flytte ind.

Der blev sat blå tape nogle steder, hvor der var fejl. Vi var vel forberedte på at det ville være sådan. Vi havde ikke turdet håbe at lejligheden ville være SÅ fed!

Vi har ikke kunnet få de endelige mål på altanen, før vi stod i lejligheden.

Så vi ret spændte.

Det viste sig at være en kæmpe altan ift. vores standarder.

Vi har knoklet hårdt i årevis for at kunne bo her. Vi har haft et fælles mål om at spare en stakfuld stakater op de sidste to år.

Det føles virkelig fedt at have kæmpet for noget, og så virkelig smage frugten nu.

Der er søde naboer, vand lige nedenfor, og et ufattelig smukt miljø at gå og løbe ture i og oplagt til vinterbadning.

Mallorca VS Bornholm

I maj skulle vi til Mallorca, og ferien var klar til eksekvering. Men pga. den forøgede risiko for for-tidlig fødsel droppede vi det. I stedet var vi så privilegeret at vi kunne låne SHW og TLs sommerhus på Bornholm.

Det blev en virkelig lækker tur, hvor parforholdet og dybde var i centrum.

Julie var helt oppe at køre over at hun nu måtte cykle lidt på mountainbike (kun på asfaltvej selvfølgelig). Men det var svært at holde igen og stadig ikke være for aktiv.

Nu vil knægten ikke ud

Imens diverse boligforretninger blev tømt, voksede julies mave, og håbet om at knægten ville gå tiden ud.

Og pludselig... nåede vi én milepæl af gangen. Uge 28, 32, 34, 37...

Pludselig skulle vi vende vores mindset fra 'please vent med at ske', til 'kom bare do'.

Men det hele gik op i en højere enhed, og vi nåede at komme på plads i vores nye hjem, fik samlet alle de nye møbler og gjort Blops værelse klart.

Uge 40

Knægten blev i maven til alles overraskelse, indtil uge 40.

Torsdag d. 15/8 gik vandet.

Vi var fødsel i lidt mere end et døgn.

Men vores dreng havde det ikke godt derinde, da Julie for alvor begyndte at få veer.

Derfor valgte lægerne at lave kejsersnit. Det gik rigtig fint og var en god oplevelse. Fredag d. 16/8 kl. 17.08 kom vores vidunder til verden.

Vores livs krise

Vi kom hjem søndag middag fra hospitalet.

Til midnat søndag aften blev han pludselig dårlig. Han var som en kludedukke uden energi, og reagerede ikke på noget som helst. Jeg ringede og talte med sygehuset, som jeg ikke helt følte tog mig alvorligt (førstegangsfødende er dramaqueens tænker de måske nogle gange). Jeg ringede så 1813 og talte med en børnelæge. Han sendte en ambulance med fuld udrykning. Vi kom på Hvidovre hospital. Han fik taget mange blodprøver, og skulle have røntgen. Absolut hårdt at være i, at han skulle igennem alle de smerter.

I starten var hans tarme ikke foldet ordentligt ud. Lægen var bange for at han skulle opereres på Rigshospitalet. Det gik vi og ventede på svar på i et par pinefulde timer...

Heldigvis var problemet 'bare', at han var dehydreret, underernæret og havde forstoppelse. Han fik en indsprøjtning bagi, som skabte en eksplosion, og dermed fri passage. De havde sendt os hjem i søndags, hvor han var 11 % mindre end fødslen (grænsen er 10 %). Og han var jo i forvejen lille. Julies råmælk har kun været få dråber i søndags, og derfor fik han simpelthen ikke næring nok. På Hvidovre har han fået drop, sonde og amning. Slinger ud over det hele... Det har været møj hårdt.

Hver anden time har han skullet have mad døgnet rundt (+ ble skifte x 28 + vejninger + udmalkninger + bøvse af + sonde +++). En rutine som næsten tog os begge to timer, fordi det drillede af H T...

Så der blev ikke sovet meget.

Men stille og roligt kom han i bedring. Han virkede utrolig tryk gennem hele forløbet, selvom at det var en umenneskelig start for ham.

På tredjedagen begyndte han få et normalt indtag af føde under amningen (han blev vejet før og

efter). Fun fact – vidste du at en ble til 2-5 kg (altså baby – ikke lårt), vejer 20 gram, og at en lille omgang crap vejer 5 gram. Og han skulle have 12 x 25 ml i døgnet.

Ja det var alt sammen spændende, og endelig følte jeg at matematik i folkeskolen gav mening.

Julie og min fælles støtte var altafgørende for at komme positivt gennem alt dette.

Vi endte med at tage hjem torsdag middag. Siden da gik alt ganske godt.

Lidt af en forskrækkelse. Men tak til alle de fantastiske mennesker på Hvidovre hospital. I har alt for travlt! Men I gjorde det fantastisk.

Kærlighed

Jeg skrev dette til min søn da han var en måned gammel.

Kære Blop

Jeg har altid ønsket at få børn.

Jeg har nok aldrig tænkt over hvilken livsomvæltning det ville være, eller hvor fantastisk det vil være at få en dreng.

Jeg elskede at ligge og holde om mors mave i graviditeten, og tænke på at du lå derinde, forestille mig hvordan du vil være som person og på alle de ting jeg gerne vil lære dig, opleve med dig og eksperimentere med.

Faktisk blev jeg ramt af en forelskelse i dig inden du blev født. Jeg glædede mig til blot at ligge og være tæt på dig.

Det var en hård start du havde på livet. Det var forfærdeligt at se dig lide så meget. Men vi holdt i

hånden fra du var få sekunder gammel. Jeg tror altid jeg vil blive rørt når jeg tænker på de minutter hvor du lå med iltmaske på og kæmpede. Og vi holdt sammen. Og det vil vi altid gøre. Du gik lige ind i mit hjerte.

Jeg har aldrig været en baby mand. Og helt ærlig... jeg har altid hadet når nybagte forældre ønskede at jeg skulle holde deres guld. Fordi som baby giver man ikke så meget igen. I bedste fald en ordentlig skid.

Der er helt sikkert nogle hormoner som bringer os tættere sammen. Men jeg tror vi er forbundet dybere end det. Jeg har før hørt forældre fortælle om at livet først virkelig giver mening når man får børn. Jeg har tænkt, ja ja halv gas.

Men jeg må sige at det er sådan jeg har det.

Alle de fejl og fuck ups jeg har lavet... Har været med til at føre mig til der hvor jeg står nu. Det bedste sted man kunne stå. Et sted hvor der er alle muligheder for at få verdens bedste familie, -parforhold, -forhold til MIN søn. Det kræver bare at jeg udvikler mig og vokser med opgaven.

Det er mit livs største og vigtigste mission.

Mens jeg skriver dette er du 4 uger gammel. Dine ubevidste smil vender om på vores verden. Vi glæder os til at du kan gøre det bevidst og charme og snøre os.

Med din blotte tilstedeværelse lærer du mig om ubetinget kærlighed.

Jeg vil gøre alt for dig. Og elske dig for evigt.

Jeg glæder mig til at lære dig at kende. Se hvad du er for en starut.

Uanset hvem du er, så vil du altid være elsket overalt af dine stolte forældre.

Du er så fin og dejlig. Verdens lækreste baby.

Du stjæler lidt af din fars frihed. Og det er jo helt fantastisk at du i stedet for en higen efter frihed kan lære mig om higen efter nærvær, nærhed, kærlighed og omsorg.

Du er og bliver min største læremester.

Kærlig hilsen far

Jeg kunne godt have skrevet et brev dagen efter, hvor jeg beskrev hvor vanvittigt hårdt det har været de dage hvor du har frataget min søvn, om hvordan du har indtaget vores dagligdag, kapret min frihed, kostet mig en masse nærhed og oplevelser med min elskede kæreste.

Men alle disse frustrationer blegner, når jeg ser på dig og du smiler, når jeg ser du ligger og sover så sødt, når du ligger og er helt tryk i mine hænder til babysvømning, når du udbryder et pludder, når du vågner og bare er glad og søger os.

Du er det største og mest fantastiske der nogensinde er sket i mit liv.

Donekrogen behandlingshjem

Samtidig med at jeg har arbejdet på at køre min foredragsvirksomhed op, så har jeg arbejdet med udsatte unge forskellige steder. De seneste to år på Donekrogen i Jægerspris.

Det har været givende, udfordrende og lærerigt. Og jeg har skabt relationer for livet, både blandt børn og voksne.

Der har været utallige surrealistiske, livsbekræftende, lærende øjeblikke, som jeg aldrig ville have undværet.

Jeg har stået i ekstremt mange konflikter, og hver gang er jeg blevet klogere på mig selv, relationer og mødet mellem mennesker.

Tak for 2 fantastiske år.

Jeg valgte at sige op i juli. Og det viste sig at være en god beslutning på flere fronter.

Desværre gik Donekrogen konkurs i november, og alle børn og voksne skulle finde et nyt sted at være. Det er virkelig trist, fordi jeg ved hvor godt det har været for en masse unge at være anbragt netop der, også selvom at de har 'hadet det' i perioder af deres liv.

Jeg håber inderligt at børn og voksne kommer i nye trygge rammer, uden alt for meget vacuum periode.

DIT VELVÆR

I maj var jeg ude og holde foredrag for medlemmerne i fitness centret Dit Velvær.

Det blev et dyrt foredrag for mig! Som kostede en million og en tonsvis af knofedt.

Ejeren Rikke spurgte mig om ikke jeg ville købe centret. Julie sendte mig det der smil, som man kun kan sende, når man gerne vil være rar og imødekommende, og samtidig gerne vil give et tydeligt praj om at det er fanme en dårlig idé.

Det var monstrøs dårlig timing.

Vi havde lige købt en ny dyr lejlighed. Og endnu vigtigere – farrollen bankede på døren.

Men tiden var rigtig.

Casen var god.

Og stille og roligt blev Julie også positiv stemt overfor det hele, og blev sidenhen en enorm støtte, som hun har været i alle mine skøre projekter.

Min passion for at hjælpe andre med at skabe fysisk og mental transformation passede eminent ind i disse rammer.

Efter en lang proces faldt det hele på plads, og 1/10 overtog jeg centret.

Medlemmerne og instruktører har været virkelig søde til at tage imod mig.

Og den tidligere ejer Rikke har været enormt hjælpsom og imødekommende ift. at give mig en optimal start.

Centret er baseret på holdtræning og personlig træning af verdensklasse instruktører. I perioder kører der Bootcamps hvor deltagerne bliver ekstra presset.

I én uge blev jeg lige testet af... Jeg blev ramt af vandskade, en smadret rude, en forsikrings sag, check ind system var nede, ventilation gik i stykker, NETS lavede ingen trækninger...

Pu ha – tak fordi jeg får lov at arbejde med mig selv og mine tanker og føleser.

Men så var vi i gang!
Og siden da er det kun gået fremad.

Det er en spændende udfordring, en givende hverdag og en udviklende proces. Fedt mand!

Sportslige præstationer

I februar deltog jeg i OCR løbet The Pit. Og i maj i EVO OCR Stafetten, som er et koncept jeg selv har startet.

Begge dele var fine oplevelser. Men jeg må sige at jeg var brændt ud i OCR i år. Der var ingen motivation for at skulle bruge kræfterne på det.

Jeg deltog i EM og VM sidste år, og nu skulle der ske noget andet.

Jeg er ligeså FIT som altid. Men jeg nyder bare at træne selv og med Julie Redbull når det kan lade sig gøre. Ingen konkurrencer foreløbig.

Det er nok første år i mit liv siden jeg var 15 år, at der ikke har været en eller anden vild sportslig præstation jeg har trænet mod.

Er jeg blevet gammel?

Nej, men moden - og hviler i, at jeg ikke behøver at præstere noget.

Kristent fundament

I november var der barnedåb for de nærmeste. Det betød at Blop blev til Milas.

Det var en smuk dag.

Jeg har altid selv haft svært ved at finde sådanne dage interessante... Men jeg gjorde et hæderligt forsøg for at gøre dagen mindeværdig for alle tilstedeværende.

De var også vidne til at Kaptajnen ham selv holdt en grådkvalt tale, hvor han endte nede på knæ.

Og således blev min kæreste til min forlovede.

Badabim badabum.

En oplevelse, en følelses-rus, og en dyb og inderlig kærlighed og taknemmelighed, som jeg aldrig vil glemme. Julie og Milas – I gør mig til et bedre menneske, og får mit liv til at give mening.

Berlin

Milas' første ferie blev Berlin, hvor vi var i december i 5 dage. Dejligt med tid til lige at trække stikket ud og bare at kunne smelte sammen som familie.

Det var den mindst kulturelle, adrenalinsprudlende og festabe udskejjende ferie jeg nogensinde har været på.

Til gengæld den mest intense og kærlige ferie nogensinde.

Milas er lige begyndt at lave lyde, trille halvt og sidde i bæresele. Og det slår sgu alle de vilde ting jeg ellers har oplevet.

Medier

I foråret blev jeg interviewet af TV2 NEWS, for at være inde og være 'ekspert' i at opleve laviner.

Podcasts:

1:

Interviewet af Katrine Gisiger:

Empati på steroider.

Om at blive ramt af lavinen, og hvor svært det var med Julies graviditet mm.

<https://katrinegisiger.dk/blogs/podcast?page=7>

2:

En der omhandler mødet med en dødelig lavine, som kommer på Podigmo.

3:

I november:

Interviewet af Alexander - Eventyrmand:

INGEN snak om lavinen denne gang.

Mentalisering og personlig udvikling bliver pakket ud.

Apple Podcast: <https://podcasts.apple.com/.../podca.../eventyrmand/id1485123254>

Spotify Podcast: <https://open.spotify.com/show/6TnWBD14a2AuTfZNOtwXgc>

YouTube Vodcast: <https://www.youtube.com/watch?v=DOSnuW4gJMA>

Teamudvikling og foredrag

Aldrig har der været så meget gang i den biks som i år. Jeg elsker det, og jeg har fået kanon referencer og feedback. Det er awesome.

Det at skrive min bog 'Farvel til firbenet' i 2018 var det der skulle til, for at jeg kunne få en rød tråd og klare budskaber. Mine foredrag er for første gang i 10 år blevet standardiseret. Det betyder at de kan

køres af uden problemer, selvom at jeg ikke har sovet hele natten...

Min nye hjemmeside blev lanceret i august, og den har også givet en del mere opmærksomhed.

www.ThomasDybro.dk

I stedet for at lave 25 forskellige foredrag hvert år, så har jeg helliget mig at sprede budskabet omkring de to elementer som jeg skriver om i min bog 'Farvel til firbenet':

Mentalisering: Evnen til at iagttage og bevidstgøre egne tanker, følelser og adfærd, og at være i stand til at udvide ens perspektiv, og møde andre med empati og nærvær.

PTV – post traumatisk vækst: En tro på, evne til, handlekraft og ansvarlighed – til at komme styrket gennem kriser. Som jeg selv har oplevet det efter at jeg blev ramt af en lavine i 2012.

Disse to værktøjer går hånd i hånd, og det er min mission at sprede dem til alle i Danmark.

KronDiamant bryllyp i Sunds

Den 3. August fejrede min farmor og farfar at de har været gift i 65 år!
90 år gammel og stadig friske nok til at holde en kæmpe fest og at tage på ferie i Madeire i december.
Stor respekt for deres evne til at holde fast i kærligheden, livet, oplevelser og læring.

I har inspireret mig til at skrive nytårsbrev hvert år, og mange andre ting.

I gør det stadig. Jeg fortsætter sgu også til jeg bliver 100 år.

Og de næste 62 år skal der nok ske lige så mange crazy ting hvert år i mit liv som der har gjort til nu.

Kys det nu, det satans liv
Og grib det, fang det
Før det er forbi
Ja kys det nu, det satans liv

Og grib det fang det
Før det er forbi

Ja så gammel er jeg blevet, at der er Steffen Brandt citat med, men han havde jo ret den skøre mand!

Tanker om 2020

Hvilke temaer kommer helt sikkert til at fylde næste år...

Kærlighed til familien. Nærvær, prioritering. Nærhed.

Venskaber.

Udvikling af Dit Velvær. Medlemmer i fokus. Nytænkning,

Branding af Thomas Dybro – foredragsvirksomhed.

Mål for 2020:

Økonomisk: Ja dem holder jeg for mig selv.

Sundhed: Leve sundt, undgå at stresse for meget, spise ordentlig, sove, bevæge mig hver dag.

Træning: Udføre en one-arm-chin-up. Halvmarathon på under 90 min.

Foredrag: Minimum 30 foredrag/workshops/teamudviklingsdage i virksomheder

Glædelig jul og godt nytår ;-)

Kærlig hilsen *Thomas Dybro*