

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

Siden 2007 har jeg skrevet et nytårsbrev hvert år, hvor jeg har samlet op på året der gik. Engang var det bare for at gøre det. Senere var det for at få anerkendelse. Så var det for min egen skyld. I dag er det for min søns skyld. Men jeg vil gerne inspirere dig til at gøre noget lignende, og derfor deler jeg. Både det lette, tunge, sårbare og fantastiske.

**Myrholm dec 2020**

### **Kære netværk,**

I skrivende stund er mine følelser omkring året temmelig ambivalente. Jeg startede min Podcast op, som hele tiden skal minde mig og andre om, at vi kan komme styrket ud af alle kriser. Det er afgørende at vi er bevidste om vores ord. Fordi ordene skaber vores fokus og vores virkelighed. Alligevel vil jeg bruge disse ord, som jeg ofte hører pt: Jeg er også ved at være corona træt!

Det har været et mega hårdt år. Virkelig mange mavepustere og nedture og skuffelser. Men heldigvis kommer de næsten alle sammen fra en virus, og ikke fra ondsindede mennesker. Måske ;-)

Fra den ene dag til den anden skulle jeg lukke mit gym, aflyse coaching klienter, foredrag og workshops. Jeg er 100 % selvstændig og har 0 sikkerhedsnet.

***Der fik jeg lige sat alle mine mentale og emotionelle værktøjer på prøve.***

Mine medlemmer i fitnesscentret og mine venner og familie har været super opbyggende i denne krise.

***Og det er den taknemmelighed som jeg vil lade fylde i mit sind gennem resten af 2020.***

***En krises vigtigste formål er at vise os hvilke ressourcer vi har i os selv og i vores netværk, som vi slet ikke var bevidst om.***

### **Temaerne for 2020 har været:**

Corona!!! Dit Velvær. Corona. Kærlighed. Corona. OMG!

### **Ej okay de vigtigste elementer har været:**

Kærlighed. Dit Velvær. Support. Podcast.

## 4,5 år med den bedste

Min bedste ven, evige støtte og forlovede er den vigtigste person i mit liv. Hun deler førstepladsen med vores dejlige søn.

Vi har været til 3 bryllupper sammen i år. Fie og Jens, Anna og Alexander, Sascha og Søren. Det var fantastiske dage og oplevelser sammen. Og fedt lige at få tydeliggjort hvad der er vigtigt, når vi engang selv når der til.

Det var 3 smukke bryllupper, hvor corona heldigvis ikke fik stor indflydelse.

For andet år i træk fik vi aflyst vores ferie sammen. Det var virkelig et surt æble at bide i. Ferie er så meget mere end bare en rejse og oplevelse sammen. Som selvstændig er det for mit vedkommende den eneste måde hvor stikket for alvor bliver trukket ud. Men mon ikke det kommer til at ske i 21...!

Julie er den kærligste mor for Milas. Hun inspirerer mig dagligt ift. at vise overskud, kærlighed, nærvær og gak og gøjl til Milas, selvom at vi har sovet for lidt næsten hver nat i 16 mdr. nu... Tak for dig skat, og tak for vores dejlige Trekløver.

I år kapper jeg den sidste del af navlestringen til min mor, og vælger at holde jul herhjemme på Myrholm med Kæstner, Eriksson og min lillebror. Det glæder jeg mig vanvittigt meget til. Så er jeg sgu ved at blive voksen alligevel. Når nu jeg selv kan skaffe juletræ og har fundet en kone som kan lave en smækker and.

## Milas

Jeg evner ikke at beskrive hvor meget jeg elsker den lille dreng. Han er mit et og alt. Vi er et fantastisk trækfølver herhjemme, og vi er det bedste Team.

Det har været så vild en rejse at få en dejlig dreng.

Det har været monstrøs hårdt i perioder.

En baby, to virksomheder og så en corona krise oveni!

Det giver hår på brystet!

Der har været nogle dage hvor jeg er taget hen for at undervise i 7 timer, hvor jeg slet ikke fatter hvordan jeg er kommet gennem dagen, efter utallige nætter med lidt og afbrudt søvn.

Den kære dreng havde en længere periode hvor han var frisk som en havørn kl. 04.35. Og jeg har altid være B menneske. Da han var ca. 10 mdr. gav jeg op og begyndte at gå tidligere i seng.

***Hver gang du smiler, udbryder glædeslyde eller ser på mig, så brænder kærligheden i mit hjerte. Det er meget få aftener hvor Julie og jeg ikke har stået og beundret dig mens du sov; hvor smuk og dejlig du er.***

Hver uge har budt på små nye udviklingstrin, som for vores lille familie har været kæmpe store ting. I oktober begyndte du at gå rundt selv. Det var selvfølgelig en af de helt store.

Milas fik en garantiplads i en vuggestue. Det var mig der stod for indkøring. Første gang jeg afleverede ham, vinkede farvel, og han så begyndte at græde... det var ubærligt. Den sad lige i maven og blævrelebeben. Pædagoggen sagde tørt: "Ja far skal lige lære det ik".

Han endte med at trives rigtig godt det sted.

Derfor var det en kæmpe beslutning, at flytte ham til en anden vuggestue, fordi vi hele tiden havde ønsket for ham at han skulle gå i mini Ajax.

Det blev til endnu en indkøring. Der kom lidt reaktioner i form af mareridt om natten og skrigerier når flyverdragten skal på... Men det er tydeligt at han er i en rivende udvikling og trives i den nye vuggestue og i det hele taget.

Rent metaforisk kan man sige, at al min personlige udvikling gennem de sidste ti år, har svaret til, at jeg gik hen til en fredfyldt å og fyldte min spand med visdom en-til to gange om dagen.

At få Milas har været som at gå hen og stille sig foran Hoover Dam, hive 2 tons dynamit frem, og så springe hele lortet i luften....!!!

Der har været en flod af visdom at hente. Nogle gange så meget så jeg slet ikke kan følge med, med min lille spand.

Lærerigt har det været.

Jeg har altid været ambitiøs og målrettet. Smukt. Og mega egoistisk. Knap så smukt.

Før jeg stiftede familie tror jeg aldrig jeg har prøvet at have en hel dag, hvor jeg ikke var produktiv og effektiv og arbejdede på at realisere en eller anden drøm, i minimum et par timer den dag.

Min ubevidste overbevisning var at sådan en dag var *spildt*.

Julie og Milas har lært mig at en hel dag i familiens tegn er lig med livskvalitet, meningsfuldhed og glimt at lykke.

Så når der opstår en følelse i mig, om at det bliver en fuldstændig ligegyldig dag, fordi jeg intet kommer til at producere; så har jeg lært at sige Måske.

Måske ligegyldig, måske meningsfuld. Det handler blot om fokus og at tage ansvar.

De strategier der fik os til at lykkes i en bestemt del af livet, er ikke nødvendigvis dem som får os til at lykkes senere i livet. Måske er de livsfarlige senere.

## **Dit Velvær**

Jeg overtog mit fitness center i Smørum d. 1/10 2019. I 2020 har jeg oplevet et år som er vildere end de worst case scenarios vi satte op, da jeg købte centret.

Onsdag d. 11. marts var jeg ude og undervise i en workshop. Jeg kom hjem til et pressemøde hvor Danmark blev lukket ned.

Jeg kæmpede videre. Jeg afholdt personlig træning udenfor. Så snart vi måtte være udenfor kørte vi udendørs træning og Bootcamps. Vi kørte 5 Bootcamps på én gang.

Vi lavede LIVE træning på Facebook.

Jeg fik skrevet en masse mails til medlemmerne.

Hver dag har budt på tonsvis af dilemmaer siden marts. Økonomi, personale, marketing, holdplan, medlemmer, service, renovering, innovation... hele tiden skulle der vægtes og prioriteres.

Det var ufattelig opløftende at mærke al den support der var blandt en stor kerne af medlemmerne. De ville gerne stadig betale for at sikre at DV overlever.

Midt i al denne nedtur, så var det virkelig noget der boostede mig.

I oktober kom der restriktioner om at vi kun måtte være 9 på hvert hold.

Det var virkelig en af de hårde for os. Mit center er baseret på holdtræning, og det her kunne nærmest kun forringe holdvariationen for medlemmerne.

Den 9. december blev vi igen lukket ned. Og det sidste knockout punch fik jeg fornylig, da vi fra og med 21/12 heller ikke måtte lave udendørs personlig træning mere.

Stort set alle mine klienter var fortsat med udendørs træning. De var skeptiske i starten, men blev så rigtig glade for det. Derfor var det virkelig tungt at lukke ned for det.

Det var min sidste tråd jeg holdte i gang.

Jeg forsøger at finde roen i at jeg hele tiden har kæmpet og gør hvad jeg kan; og at det hele nok skal gå, og endda blive super godt igen.

Og så bruger jeg mere tid med min familie, som betyder alt for mig.

Status er at DV har været lukket ned 1/3 af 2020 – mit første år som gym owner.

Det er helt skørt.

Men takket være trofaste medlemmer, at jeg selv har kørt enormt meget personlig træning i år, og lidt hjælpepakke fra staten; så kører hjulene videre.

Jeg har haft rigtig mange forskellige klienter i år gennem personlig træning. De har alle givet den gas, og nogle har virkelig transformeret deres krop og kommet i deres livs form.

Det er en super fed proces at facilitere og være en del af.

Jeg havde aldrig troet at jeg skulle trives med at have +10 klient timer pr. uge. I sommer havde jeg uger med 18 timer pr. uge.

I Dit Velvær er der en del stjerne instruktører og trænere, som har lært mig at tage min personlige træning samt holdundervisning op på et helt nyt niveau.

Jeg er sikker på at det er derfor at jeg stortrives i det. Fordi jeg føler en faglig stolthed og at jeg gør en forskel for dem.

### **HÅB – Styrket ud af krisen**

Det er titlen på min Podcast som jeg startede op i år.

Intentionen var at lave en podcast, hvor jeg bruger minimal administrativ tid på det. Hvor tiden bruges på forberedelse af interviews og selve interviewet. Jeg måtte sande, at det tog oceaner af tid at finde ud af alt det bag tæppet. Men nu er det heldigvis ved at være nogenlunde kørende på rutiner.

22 afsnit har jeg lagt op siden slut juni.

Det er blevet til fantastiske interviews med vildt spændende mennesker.

Jeg gør det fordi det er spændende og lærerigt. Fordi jeg møder mennesker som jeg ellers ikke ville få talt med. Og så for at brande ThomasDybro.dk – coaching og foredrag. Det er stadig min drøm at komme helt til tops blandt danske foredragsholdere.

Der har været 5300 afspilninger af min Podcast nu.

Planen er at tage det til et helt nyt level næste år.

Og jeg er sikker på at der kommer mere end 10 x så mange afspilninger i 2021.

Podcasten er frit tilgængelig på Apple Podcast, Spotify og på <https://thomasdybro.dk/podcast>

Husk at give stjerner på Apple tak ;-)

Jeg nåede at afholde en del foredrag og workshops i foråret inden verden gik i stå. I corona tiden har jeg afholdt nogle LIVE foredrag. Det var ret nervepirrende at stå og fyre mit foredrag af, uden at mærke responsen fra deltagerne. Én gang var det på engelsk for en stor virksomhed. De var meget begejstrede for det, så mon ikke der kommer mere i den retning.

Jeg er booket til at lave foredrag i hver af de første tre måneder næste år, så jeg tror og håber på at jeg endnu engang kan løfte den del af min business.

Hvis jeres Team kan bruge et underholdende og tankevækkende foredrag, så check referencer mm. her [www.ThomasDybro.dk](http://www.ThomasDybro.dk)

## **Iskoldt Kursus**

Jeg er altid nysgerrig på at lære nye dimensioner af mit eget og andres mindset.

I februar var jeg på Wim Hof Methode med Birger Hanzen.

Wim Hof har dyrket kulde, vejrtrækning/-hold og meditation til det ekstreme gennem hele sit liv. Hans koncept rykker grænser og mindset, som ens vildeste fantasi ikke kunne forestille sig.

Birger gav mig nogle heftige oplevelser og lærte mig at finde roen i iskoldt vand.

### **Her er de mest crazy oplevelser:**

- Vi var i havet i 7 minutter i træk, og jeg havde det ikke ubehageligt men ok i al den tid.
- Vi vandrede rundt i stiv kuling på Amager Strandpark kun iført sko og badebukser; i 45 minutter!

Begge dage var temperaturen lidt under frysepunktet.

Jeg har været i vandet hver eneste uge hele året. Jeg føler mig virkelig stærk når jeg finder roen i det iskolde element. Jeg har altid været kuldkær og en kylling i det kolde vand, som kun kunne være i det pga. ren viljestyrke.

Men jeg har fundet en måde bare at være til i det kolde gys. Det er en fantastisk følelse. Jeg er helt klart blevet stærkere både mentalt og fysisk af det. For første gang nogensinde behøver jeg ikke at gå med halstørklæde hele vinteren. At besejre ens helt naturlige frygt for det iskolde og dødsensfarlige element giver en god selvtillid og et kæmpe dopamin kick efterfølgende.

## **True North**

Det blev til én Camp i år på en skole i Farum. Jeg underviste i sociale kompetencer og selvledelse. 8 år som Facilitator for True North, og jeg elsker det stadig maximalt. I år har der bare været for meget knald på til at jeg kunne lave flere camps.

## **Big 3 workshop**

I efteråret var jeg på uddannelse i squat, bænkpres og dødløft med Jacob Beerman. Det føltes som at komme back to basics.

De sidste 10 år har jeg hvert år været på en eller anden uddannelse/kursus ift. kommunikation, konflikt-/stress håndtering el. lign.

Men denne gang handlede det om at dygtiggøre mig i nogle fysiske løft. Mest for min egen skyld, men helt sikkert også fedt at kunne bruge som træner og personlig træner.

Det var super fedt, og har givet blod på tanden ift. at træne funktionelt og tungt igen.

## **Sportslige præstationer**

Jeg plejer at have et afsnit om hvor gode placeringer jeg har fået i de forskellige OCR løb. OCR har været lukket ned p.g.a. corona i år. Men min karriere i OCR sluttede allerede sidste år.

Jeg har nydt at træne funktionelt, crossfit og blive stærkere end nogensinde i år.

Jeg har løbet meget lidt pga. skader, prioritering og dovenskab!

Men så længe benene kan holde til det, så er jeg på vej tilbage med løb. I konkurrence mod mig selv og ingen andre.

Jeg elsker at træne, og at undervise i træning. Men ift. konkurrence – så har jeg været der. Nok. Nu handler det om at gøre det der er sjovt, og træne på en måde hvor min krop også fungerer om 60 år!

## **Medier – skærmtrolden er tilbage**

Jeg er med i to forskellige dokumentarer på TV i år.

Jeg synes faktisk begge er ret fede og gode fremstillinger af mig og min oplevelse på MTB.

- DR2 dokumentaren '7 ting du skal vide inden du dør'.
- TV2 PLAY i serien 'Dagen, der forandrede mit liv'.

## **Corona helvede VS et år der har forfinet vores evne til at adaptere**

Mange ser tilbage på et forfærdeligt corona år, hvor vi har skullet holde afstand, aflyste arrangementer, samfundsøkonomien virker truet, fyrringer, service faget i dyb krise.

Alt sammen også en del af min oplevelse.

### **Men jeg har også den oplevelse; at Corona har lært mig:**

Jeg har enorme ressourcer i mit netværk

Jeg kan (endnu engang) overvinde de dybeste kriser, og komme styrket ud af dem

At sætte tempoet ned

At træffe mange hurtige og afgørende beslutninger

At være kreativ

At se værdien i kommunikation

At det er tydeligt hvor meget jeg værdsætter de ting corona tog fra os

***Uanset hvad der rammer os, så har vi altid et valg.***

***Jeg vælger altid kærlighed, taknemmelighed og passion.***

Den 12/7 2012 så jeg døden i øjnene.

Jeg fik en chance til.

Fanden skulle da stå i at få en chance til, og så lade være med at vælge at leve et liv med

***kærlighed, taknemmelighed og passion.***

2020 har ikke været et forfærdeligt år. Bestemt ikke. Der er kommet en masse fantastisk ud af det.

Det du dyrker gror. Det du fokuserer på vokser.

Tak fordi du læste med.

### **Mål for 2021:**

**Økonomisk:** Jeg trænger til at betale Top skat. Det må være målet for 2021.

**Sundhed:** Leve sundt, undgå at stresse for meget, spise ordentligt, sove mere end 2020 (utopisk I know), bevæge mig hver dag.

**Træning:** At blive ved med at klatre. At blive dårligere til at klatre! Ja, jeg vil gerne tage lidt mere masse på igen, og det koster på klatringen.

**Foredrag:** Minimum 30 foredrag/workshops/teamudviklingsdage i virksomheder.

**Podcast:** 70.000 + afspilninger i 2021.

**Jeg håber du har en dejlig jul med dine kære og får et godt nytår ;-)**

**Husk, når nogen fortæller at det var et forfærdeligt år, og at det gælder om at 2021 starter**

hurtigst muligt, så svar for dig selv *MÅSKE*.

Glædelig jul og godt nytår ;-)

Kærlig hilsen *Thomas Dybro*

[thomas@thomasdybro.dk](mailto:thomas@thomasdybro.dk)