

Global Dignity Girls Foredrag:

Fremtiden tilhører hjertet

SLIDE 1:

Kære alle I dejlige piger og kvinder, jeg har glædet mig utroligt meget til at komme her i dag og møde jer, men jeg har også været spændt. For det, jeg gerne vil dele med jer, er meget vigtigt for mig, men er ikke noget, jeg normalt fortæller andre.

For det, vi skal snakke om nu er, hvorfor fremtiden tilhører hjertet og hvorfor det er så vigtigt, at vi følger vores mavefølelse.

Encourage their dreams:

Det har aldrig før været nemmere at følge vores drømme end det er i dag. PAUSE Da jeg var på jeres alder kunne jeg ikke skrive til mine idoler eller Medina på Instagram. Der var slet ikke noget, der hed sociale medier eller iPhones dengang.

Og den udvikling fortsætter. For når I bliver voksne, så er der sikkert heller ikke iPhones. Der kommunikerer vi måske via tankeoverførsel (det lyder måske som noget fra en science fiction film). Men verden omkring os ændrer sig utroligt hurtigt og det kræver, at vi forandrer os og er klar til det.

I dag er der så mange muligheder. Vi kan udgive vores eget musik og blogge, og hvis vi vil lære noget nyt, kan vi se youtube videoer. Ved I godt, at det er helt unikt? Det har vi aldrig kunne før. Jeres oldemødre (og måske også mormødre) har ikke haft de samme muligheder, de skulle passe børn, vaske tøj, og gøre hvad deres fædre eller mænd sagde.

Det er simpelthen så fedt, at være ung kvinde i dag. Vi har ALLE muligheder vi kan forestille os. Det kræver ikke nødvendigvis en masse penge, 12-taller i skolen, en sød kæreste, eller en Instagram profil med en masse følgere. Det kræver at vi tør følge vores hjerter, følge det vi mærker indeni og være os selv.

Det er helt normalt

Men i dag er der også mange krav til os piger og kvinder: Vi skal være lækre, have store, flotte bryster, have mange følgere på de sociale medier, have gode karakterer og være gode til sport. Men føler du nogle gange, at du ikke er god nok, smuk nok, sej nok? Det. Gør. Jeg.

Du kender måske følelsen af nogle gange at sidde til fester eller i skolen og gerne vil sige noget cool, men kan ikke få det sagt, og måske finder du først et godt svar på en af de andres kommentarer, når du er kommet hjem fra skole, måske har du tænkt tanken "hvorfor er jeg ikke sådan, som jeg gerne vil være?" "hvorfor er jeg ikke lige som de andre?" Måske synes du ikke du er god til at lave youtube videoer, at du har den rigtige telefon eller computer, eller den "perfekte" krop..

Du har måske prøvet at gøre alt hvad du kan, men der er stadig noget, der holder dig tilbage.

Men det er ikke din skyld. Du har bare ikke lært det endnu. Og det er meget normalt.

Alle har det sådan på et eller andet tidspunkt i deres liv.

Mange kvinder/piger ser ud til at have det perfekt, når man kigger på dem udefra, men sandheden er, at det er de ikke altid indeni.

Bange for hvad de andre tænker - håndsoprækning

Kender I den her følelse, for det gør jeg, af at være bange for, hvad alle de andre synes om jer, at være bange for, at når I kommer i noget nyt tøj, hvad siger de andre? Og hvad alle drengene synes? Hvis I kender til den følelse, så ræk lige hånden op.

Mens I holder armen oppe, så se jer lige omkring. Der er rigtig mange andre, der har det lige som dig.

Hvis du føler dig stærk og overskudsagtig hele tiden, så ræk hånden op. Prøv at kig jer omkring, der er ingen, der rækker hånden op. kig rundt, vi går allesammen rundt og føler os utilstrækkelige.

Jeg har også selv brugt rigtig lang tid på at føle mig forkert, at mit hår ikke sad lige så godt som på mine veninder, genert og jeg turde ikke sige noget, da jeg gik i skole.

Da jeg var lille var jeg meget, meget skeløjet. Og selv i dag, hvor jeg er blevet opereret flere gange i øjnene er jeg stadigvæk vildt bange for, at folk de opdager, at jeg er skeløjet.

Men da jeg var teenager og på et tidspunkt var meget ked af det, lærte min mor mig at stå foran spejlet og sige til mig selv: Jeg elsker dig. Og det var selvom jeg var ked af det og ikke mente det, jeg sagde.

Og på samme tid mødte jeg min veninde Anne, som sidder hernede i salen. Og Anne lærte mig, at danse rundt i stuen, når jeg var ked af det og give slip på nogle af alle de her tanker.

Så det er altså vores opgave at hjælpe hinanden til at elske os selv.

Øvelse:

Luk lige alle sammen øjnene et øjeblik. Forestil dig nu dig selv om 3 år. Uden begrænsninger. Hvis du skal gøre, være, lave lige præcis dét, der føles rigtig for dig og du lever din største drøm, hvad laver du så? Se det for dig, mens du har lukkede øjne. Forestil dig hvilket tøj du har på, hvem du er sammen med, hvordan der lugter. Hvad er det for en stemning.

Nu må du gerne åbne øjnene. Og det er ok, hvis du ikke lige ved det. For mange af fremtidens jobs dem ved vi slet ikke hvordan ser ud endnu. Men

SLIDE 2

Tag nu din notesbog frem fra din goodiebag. Og skriv det ned på de tomme sider eller tegn det. tegn hjerter, tegn stjerner, tegn, hvad der er indeni dig - hvad er din største drøm om 3 år? Og bare rolig, det er kun til jer selv. Du må ikke være beskeden. Det må godt være urealistiske ting. Det skal bare føles godt i maven.

Help them throw rocks at their enemies:

Når vi laver den her øvelse og tør drømme vores største drømme, så kan der godt dukke nogle tanker og stemmer op, der siger, at "det der, det kan du godt glemme du! Du bliver aldrig astronaut! og du bliver aldrig statsminister." Men alt det der, det er bare tanker og forhindringer inde i vores hoveder. Det betyder ikke at det er rigtigt. De her tanker får vi allesammen, men vi kan godt vælge at lukke ned for dem og ikke lytte til dem, men lytte til den lille stemme indeni, som har drømme. Vi kan skabe vores største drøm. Vi skal bare ville det og tro på det.

SLIDE 3

Jeg er vokset op i en lille by i Nordjylland. Og da jeg sad på mit værelse dengang med mine veninder drømte jeg om at blive sej iværksætter og forretningskvinde, der arbejdede i København og New York. Men dengang virkede det fuldstændig uvirkeligt og jeg kunne slet ikke forestille mig, hvordan det nogensinde skulle komme til at ske. Men starten er altid svær, I behøver ikke vide, hvordan I kommer derhen, hvor I gerne vil være. I skal bare tro på, at I godt kan. Og da jeg som voksen sagde nej til et godt arbejde for at starte min egen virksomhed, blev min søde mor meget bekymret og hun blev så bekymret for mig, at hun ikke snakkede med mig i en uge. Men vi skal huske på, at det andre gerne vil have at vi skal, nogle gange er noget andet end det, vi selv kan mærke i maven at vi skal. for jeg kunne mærke, at jeg skulle være iværksætter.

SLIDE 4

Og om nogle uger tager min kæreste Christopher og jeg afsted til New York for at arbejde og leve den her drøm ud.

Så smække, dejlige piger, I kan skabe den fremtid I drømmer om. Måske ser den ikke ud, som I troede, men hvis I følger jeres hjerte, så er I godt på vej.

Det handler ikke om at ændre noget i vores udseende, vores opførsel, men om at ændre hvordan vi tænker om os selv.

SLIDE 5

Så nu vil jeg gerne ha' at I allesammen rejser jer op og giver hende ved siden af en ordentlig krammer. For I er allesammen fantastiske præcis som I er.