

# De 4 maskuline arketyper.

## Kongen. Krigeren. Magikeren. **Elskeren.**

---

*Fælles for alle de 4 arketyper er at de i sine modne udgaver indeholder karakterstyrker og evner, vi som mænd efterstræber, men har svært ved at leve op til.*

*Fordi vi som børn, manglede maskuline rollemodeller eller fik for megen eller for lidt opmærksomhed.*

*Arketype coaching forløb handler i bund og grund om at afbalancere dine arketyper og genoprette din selvstændighed og din værdighed.*

*Din sunde mandighed, din iboende maskuline autenticitet.*

*Du bliver herre i eget hus og får kontakt med den dybere mening, både med dig selv og dit virke.*



## **Elsker arketypen -**

*er med til at åbne dine øjne for al den skønhed der findes i verden.*

*Elskeren er til for at du skal kunne tillade dig selv i at nyde og sanse og elske.*

*Elskeren er med til at skabe forbindelse til andre og åbner dig for verden.*

*Elskeren er følelser, empati, forførende erotik og legende sex.*

***Den modne elskers største formål er at åbne for kærlighed, nydelse og skønhed.***

### **Hvis din elsker arketype har for meget energi?**

*Når du har for meget elsker energi, bliver du over-ivrig i dit begær efter nydelse.*

*Du mangler krigerens disciplin, populært kaldet: Stopklods.*

*Du nyder den gode kaffe, den gode øl, den gode cigaret, den gode vin og du vil have mere, meget mere.*

*Du får et rush af de nydelser du kan få fat i og det griber om sig.*

*Du lægger knapt mærke til det, men du finder efterhånden på undskyldninger, bagatelliseringer og bortforklaringer, når du bliver konfronteret med dit misbrug eller overforbrug.*

*Uden at vide det, prøver du, at tilfredsstille en indre længsel, fylde en indre tomhed, men der skal efterhånden stærkere sager til for at lukke hullet.*

*Du sletter dine browserspor på computeren efter porno, poker og dating sider på nettet og dulmer din samvittighed med alkohol, pulver, piller eller sveder det væk i fitnesscentret.*

*Du kan ligesom ikke få nok og den mørke tomhed vokser indeni.*

*Dine afhængigheder griber om sig og du havner i en cyklus af kontrol og kontrol tab.*

*Du lever i en cirkel UDENOM det sorte hul.*

**I et coaching forløb**, for den mand der har for meget Elsker kraft, handler det om at finde ud af hvad han egentlig har behov for. Hvad han mangler at forholde sig til og hvordan han får dækket de behov

*Afhængighederne handler om at dulme konsekvenserne af, ikke at have styr på sine drifter. Det udløser skamfølelse og selvbebrejdelse.*

*Man bliver manisk i ens måde at dulme smerterne på, og man giver gerne ens omgivelser, partner eller ens fortid, skylden for ens elendighed.*

*Løsningen er at de lærer at afklare deres behov og sørge for at få dem dækket.*

*Det kaldes for selvindsigt til selvomsorg.*

**Når du har for lidt elsker kraft er det ligesom du falder i den anden grøft.**

*Du føler tomheden brede sig.*

*Du isolerer dig mere og mere fra de andre.*

*Du vil ikke tale med nogen om hvordan du egentlig går og har det.*

*Du pusler for dig selv og dyrker dine hobbyer. Du har måske en samle mani eller lidt excentrisk side du dyrker som andre ikke kender til.*

*Du lukker dig om dig selv i din egen verden og har få eller ingen venner.*

*Sexlysten er uddøet og du kikker tomt i gulvet.*

*Dette er depressionernes første holdeplads hvor ensomheden gør dig tung i sindet.*

*Dæmonerne har frit spillerum og du er forsvarsløs, alene.*

*Måske har en medicinering været med til at slukket lyset?*

**I et coaching forløb for den mand der har for lidt Elsker kraft, handler det om at finde ud af hvad der giver ham mening.**

*I et coaching forløb genopliver vi det, der betyder noget for dig.*

*Det der giver nyt livsmod og energi.*

*Du ser nogle sandheder i øjnene og du tør gribe chancen igen. Du får sat ord på det der var gemt og glemt og sat en streg i sandet.*

*Det frigiver den energi der har været bundet i dit sind og du tager de første skridt i den retning der er rigtig for dig.*

*Du aktiverer krigerens energi og åbner for magikerens indsigt.*

*Din konge giver dig overblik og din værdighed tilbage.*

*Du kan mærke livskraften vogne og du øjner håb.*

**Hvis du kan genkende noget fra denne tekst og er nysgerrig på hvordan du kan ændre dine vaner og få en mere afbalanceret "mandighed", så kontakt mig og vi aftaler en uforpligtende samtale.**

**Venlig Hilsen**

*Karl-Otto Sandvik*

**Mandecoach og mentor.**

[Tilbage til forsiden](#)