

Inspiration til at leve grundglad®

Grundglæde er ikke en tilfældighed – det er en praksis.

- Lyt til albummet ***Kunsten at være grundglad***
- Læs bogen ***VERSION 2.0 – hvilken frekvens vælger du?***
- Arbejd bevidst med at integrere principperne i din hverdag

Ønsker du professionel støtte i din udviklingsproces, tilbyder Mette Grundglad **1:1-forløb** med fokus på varig forandring og indre balance.

Lev grundglad® – med bevidsthed, retning og integritet.

Find albummet ***Kunsten at være grundglad*** på din favorit streaming tjeneste.
(af KJ Selekt)

Sangteksterne, på de følgende sider, er baseret på bogen *Version 2.0 - hvilken frekvens vælger du?* De handler om at vi skaber vores verden indefra og ud, uafhængigt af ydre omstændigheder. De sidste 9 numre er beregnet til at du kan lukke dine øjne, være stille, lytte indad, og møde den du virkelig er.

Scan QR-koden til bogen ***VERSION 2.0 - hvilken frekvens vælger du?***
(af Kenneth Lohmann Jessen)

Bogen handler om energi og bevidsthed, og at vi altid har magten til at vælge vores tanker – og dermed den frekvens vi udsender.

Den trækker på de nyeste forskningsresultater indenfor epigenetik, traumeheling og energiarbejde - mens den samtidig åbner op for de større spørgsmål om livets natur, tro og overbevisninger.

Den unikke kombination af personlig erfaring og videnskab gør bogen til et kraftfuldt værktøj, der inspirerer dig til at træde ud af autopiloten og ind i dit fulde potentiale.



kjselekta.dk/bog

1:1-forløb med Mette Grundglad
GRUNDGLAD.DK



GRUNDGLAD

JEG ER GRUNDGLAD

Udgivet 16. Januar 2026

Vers 1

Jeg sætter fødderne i gulvet
trækker vejret helt ned

Der er ikke noget jeg mangler
lige her, lige nu

Dagen larmer mindre
når jeg giver slip

Jeg behøver ikke forklare
hvordan det føles

Før-omkvæd

Uanset hvor jeg er
og hvem jeg er sammen
med,
står der noget i mig
der ikke vælter

Omkvæd

Jeg er grundglad
helt inde fra

En ro der ikke kræver svar

Ikke høj, ikke lav
bare her

Jeg er grundglad
og jeg er nær

Vers 2

Skuldrene falder lidt
pulsens finder sit leje

Smilet kommer af sig selv
uden grund

Jeg stoler på det der sker
og det der kommer

Livet går ikke imod mig
det går med

Før-omkvæd 2

Jeg tager roen med

fra minut til minut

den bliver hos mig nu

Jeg har det godt

lige her

som jeg er

uden mere

Jeg har det godt

lige nu

alt jeg mangler

har jeg ikke brug for

Omkvæd (gentages)

Jeg er grundglad
helt inde fra

Ren væren
klar og blid

Ikke plus
ikke minus

Bare mig
i harmoni

Bro

Jeg løb så længe

efter noget andet

troede freden var langt væk

Men den stod og ventede

i det jeg allerede havde

da jeg endelig stoppede op

Omkvæd

Jeg er grundglad
helt inde fra

En ro, der ikke
kræver svar

Ikke høj
ikke lav

Bare her
jeg er grundglad lige nu

Piano solo

Bro

Jeg løber ikke længere
efter noget der mangler

Det jeg har søgt
er allerede her

Når jeg følger det der føles
rigtigt uden at skubbe på

falder tingene på plads
af sig selv

Omkvæd

Jeg er grundglad
lige nu

Alt er godt
som det er

Jeg er grundglad
lige nu

jeg er her og jeg er nær

Tekst & musik:

Kenneth Lohmann Jessen ©
kjselekta.dk

INDEFRA OG UD

Udgivet 9. Januar 2026

Omkvæd

Det starter indefra og ud

Energi i bevægelse
Når jeg ændrer mig
ændres verden

Jeg er min egen mulighed
(mulighed)

Alt er nyt, når jeg ser det
klart
Med åbent hjerte, åben sjæl
(open open)

Vers 1

Hvis jeg vil ændre verden
omkring mig...
må jeg starte dybt herinde
(helt herinde)

For det jeg møder i mit liv
(er mit spejl)
er den frekvens jeg selv har
valgt
(selv har valgt)

Jeg bad om fred, men bar
min frygt
jeg så ikke klart
Nu tuner jeg ind på stilhed
og lytter til mit hjerte

Før-omkvæd

Jeg dømmes ikke det jeg ser
jeg sætter ingen navne på
Jeg vælger mit perspektiv
og lader øjeblikket ånde

Omkvæd

Det starter indefra og ud
Energi i bevægelse
Når jeg ændrer mig
ændres verden

Jeg er min egen mulighed
(mulighed)

Alt er nyt, når jeg ser det
klart
Med åbent hjerte, åben sjæl
(open open)

Vers 2

Der var svar jeg kendte på
forhånd
karakterer jeg bar uden at
spørge
Men bevidsthed ændrede mit
sprog
og stilhed lærte mig at høre
(listen close)

Sandheder jeg levede efter
var aldrig mine egne
(let them go)

Før-omkvæd 2

Stilhed blev min nøgle
døren ind til det jeg er

Jeg så mønstre, gamle spor
og lod dem falde stille
(fade away)

Omkvæd

Det starter indefra og ud

Healing er naturlig
(naturlig)
Jeg giver tid til processen
Jeg stoler på mit liv
Mine traumer er ikke mig
(they're not you)
de er minder i bevægelse
Når jeg møder dem med
kærlighed
begynder de at slippe taget
(mmh...)

Alt sker til mit højeste bedste
Alt ordner sig for mig

Omkvæd

Det starter indefra og ud

Jeg vælger min frekvens
Jeg lever i bevidsthed
(conscious love)

Alt er nyt, alt er levende
(Alt er nyt, alt er levende)
(so alive... so alive...)

Fløjte solo

Omkvæd

Det starter indefra og ud

Energi i bevægelse
Når jeg ændrer mig
ændres verden

Jeg er min egen mulighed
(mulighed)

Alt er nyt, når jeg ser det
klart
Med åbent hjerte, åben sjæl
(open, open)

Det starter indefra og ud

Tekst & musik:

Kenneth Lohmann Jessen ©
kjselekta.dk

KVALITETEN AF DINE FØLELSER

(Saxofonens valg)
Udgivet 9. Februar 2026

Vers 1

Stop et øjeblik — mærk hvad
du føler
Ik' hvad du tænker, men det
der rører
Dybt i kroppen, dér hvor du
bor
Sandheden hvisker — den er
din jord

For det du føler, skaber dit liv
Farver din verden, gir'
perspektiv
Hvordan du ser dig selv og
din vej
Starter med følelsen — inde i
dig

Omkvæd

Kvaliteten af dine følelser
Er kvaliteten af dit liv
Du kan ændre retning,
lige nu, lige her,

Kvaliteten af dine følelser
Er kvaliteten af dit liv
Du har magten, du har valget
Alt begynder i dit sind

Vers 2

Følelser vokser ud af tanker
Som bølger i dit hav
Du kan vælge hvilken du
rider på
Hver tanke skaber svar

Når du mærker uro, tvivl og
pres
Så spørg dig selv med lethed
og yes:
"Hvad tænkte jeg lige før det
kom?"
Og find en tanke, der føles
som... hjem.

Omkvæd

Kvaliteten af dine følelser
Er kvaliteten af dit liv
Du kan ændre retning,
lige nu, lige her,

Kvaliteten af dine følelser
Er kvaliteten af dit liv
Du har magten, du har valget
Alt begynder i dit sind

Bro

Du har mere kraft end du tror
Forandringen starter, der
hvor du bor
Ikke ude — men inde i dig
Et skift i følelse ændrer din
vej

Outro

Så næste gang livet føles
svært
Så husk, at du selv er den
der lær'
At styre dit liv med dit eget
gear —
Kvaliteten af følelser — styrer
alt her.

Saxofon solo

Omkvæd

Kvaliteten af dine følelser
Er kvaliteten af dit liv
Du kan ændre retning,
lige nu, lige her,

Kvaliteten af dine følelser
Er kvaliteten af dit liv
Du har magten, du har valget
Alt begynder i dit sind
(Du har magten, du har
valget
Alt begynder i dit sind)

Tekst & musik:

Kenneth Lohmann Jessen ©
kjselekta.dk

HAVET I MIG

Udgivet 9. Februar 2026

Vers 1

Jeg troede jeg var alene
en bølge på åbent vand
op og ned i bevægelse
uden fast land

Men intet skiller bølgen
fra havets dybe favn
Det den tror er adskillelse
er bare livet i gang

Før-omkvæd

Under støjen
under farten
venter noget stille
og klart

Omkvæd

Jeg er ikke kun bevægelse
jeg er havet i mig
Ikke noget jeg skal finde
men noget jeg aldrig forlod

Når jeg giver slip
og falder til ro
husker jeg langsomt
at jeg allerede er det, jeg
søgte

Vers 2

Jo mere jeg slipper
spænding
jo mindre jeg prøver at nå
jo dybere synker jeg
ned under det, jeg troede var
mig

Der er et rum uden grænser
et sted uden form
hvor alt hænger sammen
og altid har gjort

Før-omkvæd 2

Ikke gennem vilje
ikke gennem kamp
men i stilhed
bliver det synligt

Omkvæd

Jeg er ikke kun bevægelse
jeg er havet i mig
Ikke noget jeg skal finde
men noget jeg altid har været

Når jeg giver slip
og falder til ro
bliver det klart
at jeg er en del af det hele

Saxofon solo

Bro

Kvantefeltet
er ikke langt væk
det lever i mig
i hvert eneste nu

Jeg behøver ikke strække
mig
efter noget nyt
jeg skal bare huske
det jeg aldrig mistede

Omkvæd

Jeg er ikke kun bevægelse
jeg er havet i mig
Når modstanden slipper
bliver sandheden synlig

Jeg giver slip
jeg er her
og i stilheden mærker jeg
alt allerede er ét

Outro

Havet i mig...
jeg er allerede her...
mmm...

Tekst & musik:

Kenneth Lohmann Jessen ©
kjselekta.dk

FREKVENSENS SPEJL

(Reggae version)

Udgivet 16. Januar 2026

Omkvæd

Giv slip, ikke for at opnå
noget
Men for at blive det
Du længes efter
Du behøver ikke forstå
Du skal mærke, vælge,
sende

Verse 1

Du kan ikke kræve klarhed
hvis du stadig sender støj
Du beder om indre fred
men tuner ind på frygt
Du ønsker at høre reggae
men din radio står stadig på
heavy metal
Universet reagerer ikke på
dine ord
det reagerer på din frekvens
Du kan ikke kalde noget nyt
ind
hvis du stadig udsender det
gamle
Hvis du manifesterer fra
autopilot
vil du kun få mere af det du
allerede udsender
ikke det du håber på

Omkvæd

Medicin dulmer symptomer
men det er bevidsthed der
heler
Intellektet vil altid forsøge at
forstå
det intuitive ved uden at
forklare
Du behøver ikke forstå
Du skal mærke , vælge,
sende

Omkvæd

Giv slip, ikke for at opnå
noget
Men for at blive det
Du længes efter
Giv slip, ikke for at opnå
noget
Men for at blive det
Du længes efter

Bro

Du behøver ikke forstå
Du skal mærke, vælge,
sende

Omkvæd

Giv slip, ikke for at opnå
noget
Men for at blive det
Du længes efter
Du behøver ikke forstå
Du skal mærke, vælge,
sende

Outro

Giv slip, ikke for at opnå
noget
Men for at blive det
Du længes efter

Tekst & musik:

Kenneth Lohmann Jessen ©
kjselekta.dk

HVILKEN FREKVENNS VÆLGER DU?

(Bogens tema)

Udgivet 2. Oktober 2025

Omkvæd

Hvilken frekvens vælger du?
Energi og vibration – mærk
det nu
Bevidsthed åbner døren ud
Hvilken frekvens vælger du?

Vers 1

Alt er energi
i kvantefeltets lys
Taknemlighed i hjertet –
virkelighedens pris
Vibrationen løfter, gi'r mig
styrke og ro
Frekvensen jeg vælger,
former livet nu

Omkvæd

Hvilken frekvens vælger du?
Energi og vibration – mærk
det nu
Bevidsthed åbner døren ud
Hvilken frekvens vælger du?

Vers 2

Når tanker blir' til følelser, og
følelser til fred
Taknemlighed i kroppen – alt
falder på plads
Kvantefeltet kalder, alt er
åbent nu
Dit valg af vibration – hvilken
frekvens vælger du?

Omkvæd

Hvilken frekvens vælger du?
Energi og vibration – mærk
det nu
Bevidsthed åbner døren ud
Hvilken frekvens vælger du?

Tekst & musik:

Kenneth Lohmann Jessen ©
kjselekta.dk

GRUNDGLAD

Udgivet 6. November 2025

Omkvæd

GRUNDGLAD – jeg rejser
mig opad

Følger hjertet, vibrationer bli'r
min skat

GRUNDGLAD – bevidsthed
gør mig parat

Transformation er mulig,
det' min egen vej jeg ta'r

Vers 1

Alt er energi i kvantefeltet,
det ved jeg nu
Indre stilhed gi'r mig ro, et
sted hvor jeg kan hvile i nu
Åndedræt og kolde bade –
kroppen synger frihedens
sang
Taknemlighed i hjertet,
forandring bli'r min gang

Omkvæd

GRUNDGLAD – jeg rejser
mig opad

Følger hjertet, vibrationer bli'r
min skat

GRUNDGLAD – bevidsthed
gør mig parat

Transformation er mulig, det'
min egen vej jeg ta'r

Vers 2

Tapping løsner gamle
mønstre, selvhypnose gi'r
mig fred
Intermittaste gi'r balance,
styrke og ny glædes-sved

Ro og balance i kroppen,
epigenetik viser vej

Jeg vælger nye tanker,
skaber virkelighed for mig

Omkvæd

GRUNDGLAD – jeg rejser
mig opad

Følger hjertet, vibrationer bli'r
min skat

GRUNDGLAD – bevidsthed
gør mig parat

Transformation er mulig, det'
min egen vej jeg ta'r

Bro

Fra mørke til lys,
fra frygt til nærvær

Hver frekvens jeg vælger,
skaber det jeg er

Hjerte og sind, i kærlighed
står klar

GRUNDGLAD vibration –
løfter os, vi er par

Omkvæd

GRUNDGLAD – jeg rejser
mig opad

Følger hjertet, vibrationer bli'r
min skat

GRUNDGLAD – bevidsthed
gør mig parat

Transformation er mulig, det'
min egen vej jeg ta'r

Tekst & musik:

Kenneth Lohmann Jessen ©
kjselekta.dk

ENERGI I BEVÆGELSE

Udgivet 9. Januar 2026

Omkvæd

Det starter indefra og ud

Energi i bevægelse
Når jeg ændrer mig
ændres verden

Jeg er min egen mulighed
(mulighed)

Alt er nyt, når jeg ser det
klart
Med åbent hjerte, åben sjæl
(open open)

Vers 1

Hvis jeg vil ændre verden
omkring mig...
må jeg starte dybt herinde
(helt herinde)

For det jeg møder i mit liv
(er mit spejl)
er den frekvens jeg selv har
valgt
(selv har valgt)

Jeg bad om fred, men bar
min frygt
jeg så ikke klart
Nu tuner jeg ind på stilhed
og lytter til mit hjerte

Før-omkvæd

Jeg dømmes ikke det jeg ser
jeg sætter ingen navne på
Jeg vælger mit perspektiv
og lader øjeblikket ånde

Omkvæd

Det starter indefra og ud
Energi i bevægelse
Når jeg ændrer mig
ændres verden

Jeg er min egen mulighed
(mulighed)

Alt er nyt, når jeg ser det
klart
Med åbent hjerte, åben sjæl
(open open)

Vers 2

Der var svar jeg kendte på
forhånd
karakterer jeg bar uden at
spørge
Men bevidsthed ændrede mit
sprog
og stilhed lærte mig at høre
(listen close)

Sandheder jeg levede efter
var aldrig mine egne
(let them go)

Før-omkvæd 2

Stilhed blev min nøgle
døren ind til det jeg er

Jeg så mønstre, gamle spor
og lod dem falde stille
(fade away)

Omkvæd

Det starter indefra og ud

Healing er naturlig
(naturlig)
Jeg giver tid til processen
Jeg stoler på mit liv
Mine traumer er ikke mig
(they're not you)
de er minder i bevægelse
Når jeg møder dem med
kærlighed
begynder de at slippe taget
(mmh...)

Alt sker til mit højeste bedste
Alt ordner sig for mig

Omkvæd

Det starter indefra og ud

Jeg vælger min frekvens
Jeg lever i bevidsthed
(conscious love)

Alt er nyt, alt er levende
(Alt er nyt, alt er levende)
(so alive... so alive...)

Omkvæd

Det starter indefra og ud

Energi i bevægelse
Når jeg ændrer mig
ændres verden

Jeg er min egen mulighed
(mulighed)

Alt er nyt, når jeg ser det
klart
Med åbent hjerte, åben sjæl
(open, open)

Det starter indefra og ud

Fløjte solo

Tekst & musik:

Kenneth Lohmann Jessen ©
kjselekta.dk

VIRKELIGHED

Udgivet 9. Februar 2026

Vers 1

Før vi lærte vores navn
før vi talte i tid
svævede vi i drømme
et sted mellem søvn og liv

Små hjerner i bølgeblåt
theta flyder stille ind
der hvor sandheder bliver
sået
før vi ved, hvem vi er indeni

Før-omkvæd

Det vi tror, bliver det vi ser
det vi ser, bliver til ord
ord bliver tanker
tanker bliver til spor

Omkvæd

Og tanker bliver følelser i mit
bryst
følelser rører hver eneste
puls
gennem 40 billioner celler i
mig
bliver energien til mit liv

Det er sådan virkelighed bli'r
skabt
fra indersiden og ud
fra indersiden og ud

Vers 2

Barndommens stemmer i mit
hoved
hvisker hvem jeg må være
gamle mønstre i mit blod
gamle svar i mine nerver

Men jeg mærker noget vågne
nu
noget blødt, noget klart
en bevidsthed der siger stille:
"Du kan starte forfra"

Bro

For det var aldrig låst
det var aldrig sandt
det var bare en historie
skrevet med en andens hånd

Jeg trækker vejret dybt
og vælger mig selv
igen og igen
igen og igen

Omkvæd

For tanker bliver følelser i mit
bryst
følelser rører hver eneste
puls
gennem 40 billioner celler i
mig
skriver jeg mit liv på ny

Virkelighed bli'r skabt
fra indersiden og ud
fra indersiden og ud

Outro

Jeg omskriver koden i mit lys
med bevidsthed som rytme
og praksis
det gamle falder blidt til ro
jeg er fri til at vælge nu

Tekst & musik:

Kenneth Lohmann Jessen ©
kjselekta.dk

GIV SLIP

Udgivet 9. Februar 2026

Omkvæd

Giv slip, ikke for at opnå
noget
Men for at blive det
Du længes efter
Du behøver ikke forstå
Du skal mærke, vælge,
sende

Vers 1

Du kan ikke kræve klarhed
hvis du stadig sender støj
Du beder om indre fred
men tuner ind på frygt
Du ønsker at høre reggae
men din radio står stadig på
heavy metal
Universet reagerer ikke på
dine ord
det reagerer på din frekvens
Du kan ikke kalde noget nyt
ind
hvis du stadig udsender det
gamle
Hvis du manifesterer fra
autopilot
vil du kun få mere af det du
allerede udsender
ikke det du håber på

Omkvæd

Medicin dulmer symptomer
men det er bevidsthed der
heler
Intellektet vil altid forsøge at
forstå
det intuitive ved uden at
forklare
Du behøver ikke forstå
Du skal mærke , vælge,
sende

Omkvæd

Giv slip, ikke for at opnå
noget
Men for at blive det
Du længes efter
Giv slip, ikke for at opnå
noget
Men for at blive det
Du længes efter

Bro

Du behøver ikke forstå
Du skal mærke, vælge,
sende

Omkvæd

Giv slip, ikke for at opnå
noget
Men for at blive det
Du længes efter
Du behøver ikke forstå
Du skal mærke, vælge,
sende

Outro

Giv slip, ikke for at opnå
noget
Men for at blive det
Du længes efter

Tekst & musik:

Kenneth Lohmann Jessen ©
kjselekta.dk