



INRE VISDOM

Vanliga historier som vi gärna berättar om och om igen - trots att de inte gynnar oss utan tvärtom förgör och förminskar oss. Vi berättar dom eftersom det finns en psykologisk anledning, händelser som skapat blockering - som gjort att vi skapat överlevnads strategier - som inte läker oss men som håller oss i schack.

- Jag kommer att bli övergiven, jag är inte värd att få emotionellt stöd och support av andra. Och om jag älskar någon så innebär det att de kommer att tycka att jag är klängig och lämna mig.
- De jag älskar kommer att få en allvarlig sjukdom eller råka ut för en farlig olycka och jag kommer få ett samtal snart från polisen.
- Jag behöver manipulera, för att få vara med andra, (vilket egentligen enbart betyder att du haft en otrygg uppväxt där du inte vetat hur din dag ska se ut som liten.)
- Beredd att försvara dig - Rädd för att bli utskämd inför andra - När man inte har en inre trygghet, inte har haft en trygg förälder som bemött känslor som kommit upp och som har lärt oss att hantera motgångar utvecklar vi en uthållighet som gör det möjligt för oss att fortsätta att vara i ohälsosamma miljöer.



INRE VISDOM

- Känner dig som en skådespelare. När vi inte kan ta vara på tillfällena, tro på att det vi gör är faktiskt bra nog innebär det oftast att vi har ett behov av att jämföra oss med andra, att vi hela tiden borde vara bättre - smartare. Vi glömmer att alla andra vi ser i framstående positioner inte är födda in i den rollen, de har utvecklat, finslipat och skapat den här rollen och skapar den fortfarande idag.
- Kritiserar dagligen andra och/eller dig själv. Kritik innebär alltid att du tycker att det finns ett straff som borde delas ut till den personen som gör fel. Ett straff... reflektera över det. Istället skulle man kunna använda sig av empati och att hjälpa till. Att lära sig att acceptera de olika sätt vi gör saker på är viktig del i att få kontakt med vår inre visdom.
- Andras behov går före dina egna. Det här är klassiskt medberoende, du har behövt prestera som barn för att få uppmärksamhet av din vårdnadshavare. Du är livrädd för att inte få vara med - en rädsla som kommer från brist på kunskap hur du känner dig trygg - i dig själv.



INRE VISDOM

- Jag kommer att bli övergiven, jag är inte värd att få emotionellt stöd och support av andra. Och om jag älskar någon så innebär det att de kommer att tycka att jag är klängig och lämna mig.
- Uttrycker inte dina innersta tankar och känslor till andra som du egentligen verkligen vill dela med dig till. Då beror det på att du egentligen inte har en strategi för hur du ska hantera dina egna känslor inför den andra personens reaktion.
- Du kan känna både glädje och en känsla av nedstämdhet samtidigt och förstår inte varför. Ofta beror det på att du inte har verktygen för att bemöta dina egna känslor, ge dina känslor uppmärksamhet på ett vänligt kärleksfullt sätt. Om du lär dig det blir du inte så överraskad över dina känslor - utan du har en medvetenhet och en längtan efter att ge dig själv kärlek och omtanke i en viss situation.
- Du inväntar andras godkännande. Vi "går på tå" när vi behöver bekräftelse från andra för att kunna känna oss okej. När vi prioriterar vårt eget känslomässiga mående slutar vi be om ursäkt för utrymmet som vi tar i rummet.



INRE VISDOM

- Gör aldrig det du själv önskar. Om du hela tiden känner en längtan men inte gör det du drömmer om beror det på att du känner separation och en förminskning av vad som är dina rättigheter, vad som är tillåtet i ditt liv att få uppleva.
- Sätter inte upp mål om framtiden. När du inte planerar och drömmer om framtiden beror det oftast på att du har fullt upp med att kontrollera dagens känslor som upptar din kropp. Ju mer du vet om dig själv desto lugnare blir din kropp och ditt sinne och du kan skapa visioner för framtiden.
- Du ställer inga frågor till dig själv. Genom att ställa kloka frågor till dig själv kan du skapa ett utrymme för ett svar. Kloka frågor får dig att förändras - till det bättre, om och om igen.
- Vet inte hur du kan påverka världen på ett positivt sätt. Alla kan påverka världen på ett positivt sätt, bara genom att ge en komplimang till en okänd person är att sprida glitter i tillvaron.
- Svårt för att ta beslut. Att inte ta beslut innebär att man istället skjuter upp problemet in till framtiden vilket i sin tur kan skapa ännu större problem. Själv tar jag alltid tag i de jobbiga uppgifterna de första två timmarna på dagen - det fungerar bäst för mig.



INRE VISDOM

- Kritisk och ser problem i det mesta. Min erfarenhet av det här är oftast att det är ett försvar, man gör sig förberedd på att kunna hantera negativa nyheter. Det gör tyvärr också att kroppen inte får slappna av, inte har tid att läka och de positiva upplevelserna är få under dagarna.
- Status överskuggar livets skönhet. När man hela tiden har ögonen på vilken status man själv har och som andra har innebär det att man har ett behov av att få uppskattning och uppmärksamhet av andra. Det är inget fel i att få uppskattning av andra dock behöver man ha förmågan att ge sig själv uppmärksamhet och uppskattning så man inte tappar bort sitt fokus på det som gör dig själv lycklig istället för att skapa förleva upp till andras förväntningar av vem du ska vara.

Skriv ner dina egna tankar/reflektioner inom de olika områdena

