

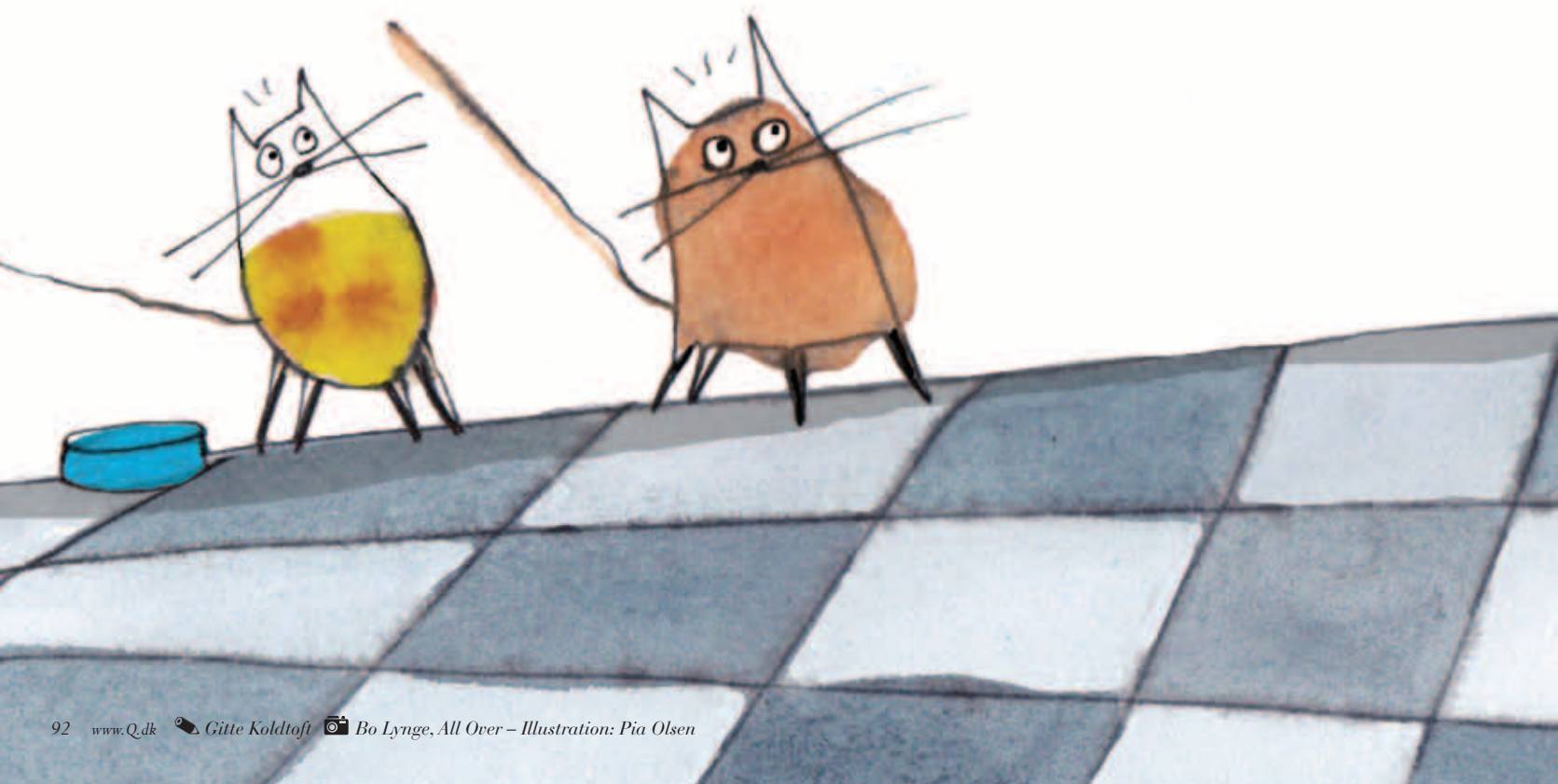
SELVKRITISK?

SÅDAN LÆRER DU AT ELSKE DIG SELV (UBETINGET)

”Min mave er for tyk, gid jeg var bedre til mit job, hvorfor er alting altid op ad bakke for mig?” Tænker du nogle gange lignende tanker? Lad være. Lær i stedet at elske dig selv – præcis som du er.

Som coach oplever jeg, at vi ikke altid tiltrækker det, vi ønsker. At det ikke er nok at tænke positivt. Til gengæld opstår det liv, vi drømmer om, når vi lærer at elske os selv ubetinget, ser vores eget fulde potentiale, lærer at tilgive, tillader os selv at være i vores ”geni-zone” og er 100 procent tro overfor, hvem vi er. Men hvordan slukker du dit indre sludrehoved? Den falske stem-

me, der konstant fortæller dig, at du ikke er intelligent nok, pæn nok, heldig nok og tynd nok? Og hvordan er du tro over for dit autentiske jeg, uden at andre beskylder dig for at være egoistisk? Du skal erkende, hvordan din ydre verden matcher din egen selvopfattelse, og derfor arbejder vi på dit indre plan i dag. Er du klar til en rejse ind i dig selv? Lad os så komme i gang! ➤





Jeg er:
TYK
DUM
GRIM

Jeg er:
SMUK
LÆKKER
SEJ



TRIN 1

VÆR TRO MOD DIG SELV

Dit ego er den del af dig, der er styret af frygt. Egoet tror, at du er, hvad andre tænker om dig, du er din position i samfundet, du er, hvad du tjener osv. Egoets overlevelse beror på, at du har ret, og andre har uret. Egoet har brug for at forsvare og retfærdiggøre, og det tror, at det er en separat enhed, der henter sin kraft i det ydre. Som hvis en bølge tror, den er separat fra resten af havet. Dit ego er dit "lille jeg". Og så er der dit "STORE jeg", hvilket er din sjæl, din visdom, dit universelle jeg – eller hvad du har det bedst med at kalde det. Den fantastiske, ubegrænsede, skabende og kærlige energi, vi alle er født med uanset religion, hudfarve og personlighed.

Du bliver født som et perfekt krystalglas, men i løbet af livet kommer der fedtfigre på i form af andres og dine egne begrænsende overbevisninger om, hvem du er. Overbevisninger om, at du ikke er god nok, som du er. Det betyder, at du pludselig er bange for at være dig selv, og du glemmer, at du ikke er fedtfigrene, men du derimod er krystalglasset.

Af frygt for ikke at blive elsket spiller du en rolle. Det paradoksale er, at des mere du spiller en rolle, des mindre flow, fred, glæde og ægte kærlighed oplever du. Når du virkelig elsker dig selv og tør at sige et ægte ja og et ægte nej, når folk spørger dig om noget, bliver du en kæmpe inspiration for andre. Du vil opleve, at flere fortæller dig, hvor meget energi og glæde de får, når de er sammen med dig. Og det eneste, du i virkeligheden behøver, er at være i samklang med den ubetingede kærlighed, som er dig. Du kan ikke hælde fra en tom kande, og det mest egoistiske, du kan gøre, er ikke at give andre dit autentiske og sande nærvær, fordi du er fraværende i dit forsøg på at spille en rolle.

COACHEN:

1. Lav en liste med alle dine begrænsende overbevisninger om dig selv, velvidende at alle

”Når du virkelig elsker dig selv og tør at sige et ægte ja og et ægte nej, når folk spørger dig om noget, bliver du en kæmpe inspiration for andre.”

de sætninger, du skriver, ikke er sandheden om, hvem du i virkeligheden er.

ADVARSEL: Dit ego vil bilde dig ind, at dine begrænsende overbevisninger er den, du er. Men husk, at alle begrænsende overbevisninger er plantet i dig af andre usikre og sårede mennesker, der måske har fortalt dig, at du var grim, dum, fed osv. Du er ikke din fortids begrænsende overbevisninger. Du er et ubegrænset og kærligt potentiale for din nutid og fremtid. Lad ikke andre mennesker fortælle dig løgne om, hvem du er.

SKRIV F.EKS.:

- *Jeg er grim.*
- *Jeg er for tyk.*
- *Jeg er uheldig.*

2. Nu laver du så en liste, der er styret af dit STORE jeg, din sjæl. Hvad er det modsatte af det, du skrev før? Vær igen opmærksom på, at dit lille jeg måske siger, at du lyver, og at det ikke nytter noget at lave denne øvelse. Sig til dit lille jeg, at det har fået lov til at tale, og at det nu er det STORE jeg's tur.

SKRIV F.EKS.:

- *Jeg er smuk.*
- *Jeg vejer præcis det, jeg skal, og jeg kan nemt slanke mig, hvis jeg ønsker det.*
- *Jeg er heldig.*

3. Nu ser du på begge lister og spørger dig selv: "Hvilke overbevisninger skal styre mit liv fra nu af?" Streg så den liste ud med de begrænsende overbevisninger. Ønsker du et lille mentalt renselsesritual, kan du klippe begge lister ud, hænge den positive liste op på køleskabet og brænde den negative liste, imens du siger: "Jeg tager afsked med mit gamle lille jeg og tillader mit STORE jeg at styre bussen fra nu af."



Noget ganske særligt

TV-værten Oprah Winfrey tilskriver sin succes, at hun altid har vidst, at hun var noget ganske særligt, også selvom hendes farmor sagde, at hun kun kunne blive lykkelig, hvis hun fandt en god, hvid familie at være stuepige for. Hun ved, at hun kan gøre en massiv forskel, hun har tilgivet dem, der har misbrugt hende som barn, og hun ved, at hun bare skal være sig selv. I begyndelsen af sin karriere forsøgte Oprah at efterligne USA's mest anerkendte TV-personlighed, Barbara Walters, men succesen kom først, da hun valgte at være 100 procent sig selv.



Lyt til dig selv

Milliardæren og stifteren bag shape-wear-mærket Spanx, Sara Blakely, fandt modet og sit eget potentiale ved at lytte til forfatteren Wayne Dyers budskab om at give slip på andres meninger og være tro over for sit eget geni.

TRIN 2

VÆR FRYGTLØS

Uanset hvor selvsikre folk virker, så husk, at alle mennesker mærker frygt i større eller mindre grad. Du opnår ikke indre ro ved at bekæmpe frygten, for så bekæmper den dig tilbage. Du kommer frygten til livs ved at tillade den at være der velvidende, at alle følelser er midlertidige. At være frygtløs betyder ikke, at du kaster dig ud fra en høj bygning. Heldigvis er du udstyret med en frygt, som beskytter dig mod at komme til skade. Problemet er, når nervesystemet tror, at andre menneskers meninger om dig er en fysisk trussel. En trussel om ikke at blive elsket. Du lever frygtløst ved at byde frygten velkommen. Mærk den, og fortæl dig selv, at selvom den føles virkelig, er den en illusion. At det eneste sande og virkelige i denne verden er kærlighed. Resten er bare et mareridt, som du kan vågne fra. Men hvordan vågner du fra mareridtet?

COACHEN:

Mærk frygten, tal til den, og sig:

”Du er velkommen til at være her, så længe du har brug for det. Har du mere til mig, så kom med det nu. Det føles lige nu, som om du er kæmpestor, men jeg glædes over, at kærlighed er så meget større end dig. Jeg ved, at jeg ikke kan bekæmpe mørke med mørke og vælger derfor at tænde lyset. Jeg tænder lyset ved at huske på, hvor ubegrænset et potentiale jeg har. At jeg er ren ubetinget kærlighed i kernen af min sjæl”.

Tag nu nogle dybe indåndinger igennem næsen og sig:

”Hvis ikke jeg var bange, så ville jeg...”

Du behøver ikke at knokle for at finde et svar. Din opgave er lige nu at udleve sætningen:

”Hvis ikke jeg var bange, så ville jeg...”

Gentag sætningen og vær åben for, at svaret kommer til dig på det helt rigtige tidspunkt.

Jeg lavede denne øvelse på et seminar for 10 år siden, hvilket ændrede mit liv. Det svar, der kom til mig, var, at jeg var bange for at få et barn, fordi mit lille jeg bildte mig ind, at jeg ikke kunne klare at være mor og drive virksomhed samtidig.

Hvis ikke jeg var bange, så ville jeg blive gravid. Nu er min pragfulde datter seks år, og jeg elsker at være mor og drive virksomhed samtidig.

Frygt vokser, når ikke du handler på den, og frygt skrumper, når du siger:

”Ja, jeg er bange, og nu tager jeg første skridt alligevel.”

TRIN 3

VÆR TILGIVENDE

Du har sikkert ofte hørt, at noget er utilgiveligt. Sagen er, at du ikke tilgiver for den andens skyld, du tilgiver for din egen skyld. At tilgive betyder heller ikke, at du billiger det, den anden gjorde – og heller ikke at du skal invitere personen til kaffe. Det betyder derimod, at du sætter din rygsæk af smerte fra dig.

Tilgivelse giver ingen mening for dit lille jeg. Husk at egoets job er at gøre den anden forkert og dig korrekt. Men for dit STORE jeg giver det mening. Din sjæl ved, at der ikke findes onde mennesker, men der derimod findes sårede mennesker, der handler ondt. Mennesker, der tror på, at deres egne destruktive tanker er sande, og derfor handler på dem.

Den person, du tilgiver, behøver ikke engang at være i live. Jeg tilgav først min fars alkoholisme efter hans død. Jeg billiger ikke, at han drak, men jeg ved nu, at han gjorde det, han kunne med de ressourcer, han havde. Jeg vælger at se den, han i virkeligheden var, og ikke de valg, han traf på baggrund af dyb smerte. Jeg vælger ikke længere at bære rundt på den smertefulde rygsæk. Det gode ved fortiden er, at den er overstået.

Din manglende evne til at tilgive hænger ofte sammen med, at du er oppe at skændes med virkeligheden. Jeg havde en coaching-klient i går, der skulle tilgive sin mor. Hun blev ved med at hænge fast i, at hendes mor burde være nærværende og kærlig. Virkeligheden er bare, at hendes mor er fraværende og sårer alle, hun kommer i nærheden af, med kritiske ord. Når du er oppe at skændes med virkeligheden, så er det dig, der taber 100 procent af gangene.

Jeg kunne først tilgive min far, da jeg holdt op med at skændes med virkeligheden. Min far burde ikke drikke, bliver til: Hvordan ved jeg, at han ikke burde drikke? Fordi han drak.

Når jeg er mentalt oppe at slås med det faktum, placerer jeg min kraft uden for mig selv. Du kan ikke lave om på andre mennesker. At skændes med virkeligheden er lige så håbløst, som at prøve at få en kat til at gå.

COACHEN:

Når du tilgiver, er du tro over for dit STORE jeg, og du er fri til at udnytte dit potentiale. Når du ikke tilgiver, styrer dit lille jeg showet, og du risikerer at blive syg. Når du laver øvelsen, så husk, at der er forskel på skyld og ansvar. Det var ikke nødvendigvis din skyld, det, der skete, men det er dit ansvar at tilgive.

STIL DIG SELV FØLGENDE SPØRGSMÅL:

- Hvem har jeg brug for at tilgive? (måske er det dig selv)
- Hvordan er den person, jeg tilgiver, selv blevet såret i hans/hendes liv?

SIG HØJT TIL DIG SELV:

”Jeg billiger ikke det, du gjorde, og jeg passer på mig selv, hvilket betyder, at vi ikke nødvendigvis skal ses igen. Jeg sætter mig fri og stiller bagagen med vrede fra mig. Du har ikke længere magten til at styre mine følelser.”

Du kan vælge at involvere den anden part ved at fortælle, at du tilgiver, eller du kan holde det for dig selv. ■

Summa summarum

Lyder de tre trin til at elske dig selv ubetinget simple? Absolut ja. Er det nemt at efterleve i praksis? Nej! At lære at elske sig selv kan være en livslang rejse, hvor du er ude af kurs det meste af tiden. Det vigtigste er ikke, at du mestrer disse tre trin til et 12-tal. Det vigtigste er, at du beslutter dig for at gøre dit bedste hver dag med de ressourcer, du har i nuet. Din indre kritiker vil sikkert stadig larme, du vil stadig have modstand over for at tilgive dig selv og andre, og du vil glemme, at du i virkeligheden ikke er dit lille jeg, men dit store jeg. Det eneste du kan gøre er at beslutte dig for at gøre dit bedste for at være tro mod dig selv. Og når du glemmer det, tilgiver du dig selv, og så er det bare op på hesten igen – videre ud i livet.



Gitte Koldtoft er coach.
Læs mere på koldtoft.dk