

Opmærksomheds øvelse.

Alt du har brug for, er at være opmærksom på hvordan du føler, og derefter opføre dig overfor dig selv, som du ville opføre dig overfor en en der følte det samme.

Når du oplever dig selv i en situation hvor du føler vrede /irritation /kedafthed - eller simpelthen bare har svært ved at være helt tilstede, så er her nedenfor de **5 bedste og hurtigste spørgsmål til at komme til accept og stoppe selvsabotagen**, og komme tilbage til det sted hvorfra vi er nysgerrige, opmærksomme og rummende overfor hvad der sker indeni os.

- 1. I dette øjeblik hvad oplever (føler) jeg lige nu?** Vent på svaret i dig selv (fx jeg er bekymret og bange for at fejle og føle mig lille igen)
- 2. Hvor kan jeg mærke min de følelser stærkest i min krop?** Og vent på svaret. (fx det sidder i min mave som en lille spændt knude?)
- 3. Kan jeg lade de her følelser være her lige nu?** Husk at du er ikke de følelser - fx angsten for at fejle - det er bare en følelse der er hos dig lige nu.
- 4. Kan jeg elske og acceptere mig selv med de her følelser?** Vent på et 'ja' fra dig selv. Måske mærker du at følelsen forandrer sig. Hvis ikke, er det okay.
- 5. Hvad har jeg virkelig brug for lige nu?** Ofte er det et kram, accept men uanset hvad: Giv dig selv det, du har brug for lige nu.

Med venlige hilsener

Helle Laursen,

cand.mag. og coach med speciale i hvordan vi genskaber vores liv efter kriser. Vil du vide mere? Tilmeld dig mine nyhedsbreve på www.hellelaursen.dk

ps. Har du lyst til at arbejde mere med selvsabotagen, så prøv et af mine individuelle forløb, [se mere her](#)