

## Hvor meget saboterer du dig selv?

Tag testen her, og find straks ud af det!

Skriv din score mellem 0 og 5 point i kolonnen til højre. Være realistisk og tag testen med et ærligt smil på dine læber – eller sammen med veninderne!

<p>1. Hvor ofte tænker du over, om det du gør i hverdagen, anses som godt nok i dit "officielle" liv (den del af dit liv som andre vurderer – f.eks. på arbejde, som nabo, som forælder)</p> <p>(0= højest to - tre gange det sidste ½ år ; 5= har fokus hver dag på at være helt ok)</p>	
<p>2. Hvor ofte overvejer du, om du er ok i dit privatliv og de fællesskaber du indgår i – som mor/far, ven/veninde, som kæreste/mand/kone ?</p> <p>(0= højest to- tre gange det sidste ½ år ; 5= har fokus hver dag på at være helt ok)</p>	
<p>3. Har du ønsker eller drømme du måske kunne have realiseret de seneste 5 år, men som bare ikke blev til noget (stort som småt: alt fra at rejse i 4 mdr. i Australien, til at tage i sommerhus udelukkende med kæresten hen over julen, eller en fast aftale med veninderne om at gå i biffen)</p> <p>(0= hvis det er vigtigt nok får jeg det altid gjort ; 5= jeg synes dagene går af sig selv, og får sjældent gjort noget af det jeg drømmer om)</p>	
<p>4. Hvis du skulle skrive en liste over hvad du bebrejder dig selv i dit liv, hvor lang ville den så blive?</p> <p>(0= den er tom, 5 = jeg ville slet ikke have lyst til at være ærlig, der er alt for meget jeg bebrejder mig selv)</p>	
<p>5. Hvor tit tænker du på hvad <i>andre</i> burde have gjort anderledes, så du kunne have en bedre hverdag nu?</p> <p>(0= når mit liv bliver påvirket af andre tager jeg det som en gave ; 5= jeg ville klart have et bedre liv, hvis en eller tre bestemte personer ikke havde gjort eller sagt det de gjorde)</p>	
<p>6. Hvis dine nære venner og familie skulle sige det – er du så villig til at bruge livet - og de knubs du har fået - til at få det bedre og bedre med alderen?</p> <p>(0= de ville sige at jeg bruger alle knubs som gode udfordringer ; 5= de ville sige at mit liv har været hårdt og at det har været for meget til tider)</p>	

<p>7. Hvor lang tid har du levet det jeg kalder "hvis-bare- livet": jeg ville være glad <i>hvis bare</i>...jeg ville være en bedre person <i>hvis bare</i>...jeg ville ikke blive så vred/frustret/depreimeret <i>hvis bare</i>...</p> <p>(0= det har jeg aldrig tænkt; 5= ..jamen det er da fuldstændig sandt – jeg har altid en indre "hvis bare" kommentar i hovedet.)</p>	
<p>8. Hvad gør du lige nu, der hjælper dig hen imod dit ønske om hvordan du og dit liv skal være?</p> <p>(0= jeg gør stort set hvad jeg kan ; 5=jeg aner ik hvad jeg skal gøre)</p>	
<p>9. Hvad gør du for tiden, som gør det svært for dig at opnå det du gerne vil?</p> <p>(0= jeg er opmærksom når jeg gør noget der ikke støtter mig, og stopper med det samme; 5=hmm...det jeg gør og det jeg ønsker er bare helt forskellige ting)</p>	
<p>10. Er der noget du lader være at gøre, som ville hjælpe dig til den hverdag du gerne vil have?</p> <p>(0= jeg er opmærksom når jeg gør noget der ikke støtter mig, og stopper med det samme; 5=hmm...det jeg gør og det jeg ønsker er bare helt forskellige ting)</p>	
<p>11. Er der noget du <b>ikke</b> gør, for at forbedre og passe på mine nære relationer?</p> <p>(0= jeg er opmærksom når jeg gør noget der ikke støtter mig, og stopper med det samme; 5=hmm...det jeg gør og det jeg ønsker er bare helt forskellige ting)</p>	
<p>12. Den del af dig, som du ville ønske var anderledes (eller ønske slet ikke var en del af dig), hvilke egenskaber kunne man beskrive den med... og hvor ofte møder du den del i hverdagen?</p> <p>(0= jeg ved lige hvad den del handler om, men er ok med at den dukker op ind imellem – jeg kan acceptere det og handle alligevel ; 5= jeg ser den hver dag, enten i mig selv eller andre, og det påvirker mig meget hver gang)</p>	
<p>Tæl dine point sammen-----&gt;</p>	

Din status på selvsabotage:

**Hvis du fik mellem 0 – 9 point** : Har du virkelig været ærlig? Du er tæt på at være en helgen!

**Hvis du fik mellem 10 – 22 point:** Du er i det neutrale område, hvor du har befriet dig selv for mange af de knubs og ar som livet automatisk kommer til at give os. Jeg gætter på at du når rigtig mange af dine mål hen over tid, og du ved at det kræver et stadigt arbejde at have et godt liv. Bliv ved at lytte og mærke efter!

**Hvis du fik mellem 23 - 45 point:** Du klarer dig fint i perioder, men bruger en del energi på at holde din selvsabotage stangen. Overvej om det er det værd, eller om du kunne blive en større gave til dem omkring dig, hvis du fik ryddet ud i selvsabotagen. Accept og bevidsthed og rummelig om alle dele af os er vejen ud af selvsabotage.

**Hvis du fik mellem 46 – 60 point:** Du bruger meget tid på at ønske livet var anderledes end det er – inklusiv dig selv og andre. Måske har du haft en svær periode, måske er du ved at være udkørt af at kæmpe mod livet, og for at være god nok? Bruger du mest tid på at være hård ved dig selv, eller det meste af tiden på at gøre godt indtryk på alle omkring dig?

Mind dig selv om at livet er alt for dyrebart og unikt til at spilde tiden på skyld og skam og at ønske alt kunne være anderledes. Husk at svære perioder og oplevelser kan vendes til en gave der viser os vej til det der er vores livsmål – hvis vi er parat til at se på alt det der blev serveret os i livet, med nysgerrighedens og acceptens øjne. Nysgerrighed hjælper os til at være åbne til at se det der sker inden i os, uden at vende det hele til vores egen skyld. Og accept er at holde op med at ønske fortiden skulle være anderledes end den var. Dér bliver du fri til at handle og bruge alle dele af dig til et godt liv for dig og dem omkring dig.

**BONUS Øvelse:** Hvis du har lyst, så beslut dig om eet område, hvor du vil arbejde med din selvsabotage først – og lave en liste over alt det der stopper dig i at handle bedst muligt på dit mål i netop dette område. Det er essensen af din selvsabotage. Brug nogle dage på at se på listen, og **vær ok** med de følelser der kommer op – ondt i maven/ frygt for ...../følelse af ikke at være god nok/ x x x. En af hemmelighederne bag det at stoppe selvsabotagen, er at blive god til at opdage og være med de følelser vi har, uden straks at ønske dem anderledes. At stoppe selvsabotage handler IKKE om altid at have overskud og være i godt humør, det handler helt enkelt om at kunne være med alle dele af os - også alle de såkaldt trælse egenskaber og følelser vi ville ønske ikke var der. Når jeg er ok med dem, mister de deres magt over mig. Herefter holder jeg automatisk op med at sabotere mit liv, og kan begynde at give verden det der er vigtigst for mig.

*You've been taught that there is something wrong with you and that you are imperfect, but there isn't and you're not.*

- Cheri Huber

Har du brug for hjælp til at stoppe selvsabotagen, så kontakt mig på tlf.: 7575 7548 eller mail: [hellelaursen@mail.dk](mailto:hellelaursen@mail.dk), for at høre mere om mine forløb med fokus på selvsabotage. Check også min web: [www.hellelaursen.dk](http://www.hellelaursen.dk)

