

## Nærvær og rummelighed – eller selvsabotage?

Coach Helle Laursen giver dig redskaber til at stoppe den vigtigste kamp af alle, nemlig kampen mod dig selv.

Hvordan lyder din egen indre dialog i hverdagen? Når vækkeuret ringer, tænker du så "yes, endnu en dag her i mit liv, jeg kan ikke vente med at ... og lave alt det vigtige ....", eller er den mere i retning af "åhhr sh\*\*! Allerede? Hvorfor egentlig? Jeg kan jo ikke/ er ikke vigtig/ orker ikke ..."

Ofte er vi kvinder rigtig gode til at kæmpe mod os selv, samtidig med at vi jonglerer med hus, børn, mand, karriere, grillfester og alt det andet vigtige. f.eks. ved at have en indre dialog kørende mere eller mindre konstant. Det er ikke nødvendigvis et problem – bortset fra at den ofte er negativ det meste af tiden. Vi diskuterer indeni hvad vi skulle have sagt istedet/ mere om/mindre om, og mit gæt er, din indre snak ind imellem sandsynligvis er så slem at du aldrig ville tillade dine venner at tale sådan til dig!

Når vi lader den negative indre dialog fortsætte, uden at være bevidst om hvad den siger, så laver vi selvsabotage. Vi har gode intentioner for os selv og verden, men vi hindrer samtidig os selv i at have det godt og få handlet på det der er virkelig vigtigt for os.

Har de sidste års tænkt-positivt-kurser fungeret for dig? Det virker måske for nogen, men jeg var en af dem der ret hurtigt opgav det. I årevis brugte min indre negative dialog derfor netop dét til at være endnu hårdere ved mig selv. "nej, JEG kan jo ikke, men alle andre kan. DE ANDRE kan tage sig sammen, DE ANDRE fungerer det for, det er bare mig der er håbløs."

Men der er en anden vej. Stop kampen! Sådan gør du:

**Trin 1:** Vær nysgerrig overfor de "negative" dialoger og følelser, i stedet for at ønske de ikke var der. Undersøg hvad din negative dialog egentlig siger. Skriv den gerne ned, så du begynder at se at meget af det går igen. (Du bliver overrasket over hvor ofte den taler!). Har du svært ved at høre dialogen, så spørg dig selv "Lige nu, hvad oplever jeg?" Det får dig fluks tilbage til mere nærvær og en distance til den indre dialog (sådan så du bedre kan få øje på den!)

**Trin 2:** Derefter spørg dig selv "Kan jeg lade det være hos mig, bare lige nu? (det du føler/tænker/dømmer)"

Husk at hvad du end oplever lige nu, er det bare er *en del* af dig – du er ikke dine svære følelser af f.eks. ked af det hed eller håbløshed, og du er ikke din indre dialog der er hård ved dig selv. Den følelse eller de tanker er bare *en del* af dig (som den er af alle andre), og når du husker at den kun er *en del* af dig, begynder det straks at blive meget lettere at være nysgerrig overfor den.

Jo mere du kan være nysgerrig overfor dem, jo mere du kan øve dig i at være **nærværende og rummende** overfor de del af dig selv der fylder lige nu, jo mindre magt får den over dig. Dit største aktiv imod dens styrke er at være villig til at være nærværende med den – som du ville med et lille barn der kom og sagde det samme til dig. Det bliver den ikke stærkere af, tværtimod! Lad følelsen være hos dig, indtil den selv begynder at forvandles. Jo mere ærlig du kan tillade den at være hos dig – jo hurtigere forsvinder den.

**Trin 3:** Spørg dig selv hvad du har brug for lige nu. Måske har du brug for at være ok med at være ked af det? Eller måske brug for et knus fra kæresten, et krus varm kakao, en hyggeaften med veninderne, en snak med chefen, eller noget helt andet.

Det vi kæmper imod bliver ved at bestå. Først når vi opdager og rummer vores indre negativitet, først da kan den slippe sit greb i dig. Et dejligt citat af en af mine inspiratorer: **"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

Om Helle Laursen: cand.mag. med speciale i hvordan vi omsætter vores livssyn til hverdag, og coach med speciale i hvordan vi genskaber vores liv efter kriser. Vil du vide mere? Tilmeld dig mine nyhedsbreve på [www.hellelaursen.dk](http://www.hellelaursen.dk)