

Susanne Møberg
(2011)

MOD TIL SELVVÆRD



Indledning

Vi lærer om vores eget værd af mennesker omkring os. Og det er aldrig for sent at udvikle et godt selvværd.

Selvværdet hænger sammen med dine tanker om dig selv. Hvis du vil have et godt selvværd, skal du tænke og tale positivt om dig selv. Du er nemlig det eneste menneske, der kan styrke dit selvværd!

Selvværd er ikke noget, der kommer af sig selv. Et godt selvværd er personligt, og det skal næres og plejes.

Om særligt sensitive mennesker

Et særligt sensitivt menneske er som en orkidé: Sart og afhængig af, ad den får de rette vækstbetingelser.

Særligt sensitive mennesker har en større modtagelighed over for indtryk, stemninger og stimuli. De fornemmer hurtigt, hvordan andre har det.

Særligt sensitive mennesker kan føle sig utilstrækkelige, forkerte eller anderledes og måske alene. Man holder sig tilbage og gør ikke det, man gerne vil, af frygt for kritik og afvisning, eller man tilskyndes til at gøre mere i en forventning om anerkendelse, beundring eller samhørighed.

Det handler om at flytte fokus og acceptere og anerkende sig selv som den, man er. Det handler om at slippe tendensen til at vurdere dig selv ud fra dine fejl og mangler og i stedet fokusere på alle de positive kvaliteter, muligheder og fordele.

Som særligt sensitiv ligger det naturligt for dig at være anvarsfuld, hensynsfuld, venlig og interesseret i andre mennesker. Du har evnen til at være empatisk, bruger mange ord og har måske også brug for at blive forstået af andre.

Din standard er høj - du har høje forventninger til dig selv. Du kan have en overgennemsnitlig evne til at fordybe og koncentrere dig. Og du trives bedst, hvis du er omgivet af en vis form for ro, orden, renlighed og skønhed.

Derimod er du måske ikke så robust som flertallet. Du kan have en tendens til at tage hele verdens problemer på dine skuldre. Og måske har du siden barndommen følt, at du er forkert og anderledes? Særligt sensitive mennesker har et større behov for at trække sig end flertallet.

Det er afgørende for dit selvværd, at du implementerer daglige vaner og rutiner, der forebygger overstimulering, og at du lærer at håndtere situationer, når det alligevel sker.

20% af alle mennesker er særligt sensitive. Ligeligt fordelt på kønnene.

Mod til selvværd

Ingen mennesker er født med lavt selvværd. Et lavt selvværd opstår undervejs i livet. Ved at vi lærer om vort eget værd gennem vore relationer til andre mennesker. Selvværd er ikke noget statisk. Det er noget, man kan øve sig på og tilegne sig.

Med lavt selvværd har man en tendens til at konkurrere og sammenligne sig med andre. Mennesker med lavt selvværd har en tendens til at blive selvcentrerede - forstået på den måde, at de tror, at alting har noget med dem at gøre. Bl.a. derfor har de svært ved at klare komplimenter og kritik - og kan nemt komme i offerrollen, hvor de føler, at hele verden er imod én.

Det kræver mod at have et godt selvværd. For mennesker med et godt selvværd tager ansvar for, hvem de er. Hvis du ikke er parat til at overvinde din frygt og dine begrænsninger, så kan mindreværdet i virkeligheden være verdens bedste undskyldning for at lade stå til.

Der er forskel på selvtillid og selvværd. Selvtillid hænger sammen med det, du og andre kan se og måle. Det er din tillid til, at du kan - eller ikke kan. Selvværdet, derimod, hænger sammen med din identitet og din fornemmelse af, hvem du er som menneske. Så selvtillid handler om, hvad du kan - selvværd om, hvem du er.

Selvværdet er baseret på dine tidligere erfaringer, men uanset tidligere erfaringer, så er det muligt at styrke selvværdet! GENTAGELSE: Selvværdet er baseret på dine tidligere erfaringer, men uanset tidligere erfaringer, så er det muligt at styrke selvværdet!!!

Udgangspunktet er, at man må starte med at acceptere sig selv som den, man er. Grundlaget for et godt selvværd er:

- At du tænker og taler positivt og opløftende om dig selv
- At du accepterer og anerkender dig selv, som du er
- At du lytter til dig selv og følger dine indre tilskyndelser
- At du tager vare på dine egne behov og ønsker
- At du udfordrer dit potentiale og er den bedste udgave af dig selv
- At du lever og opfører dig som om, du selv synes, at du er værd at anerkende.

Når vi lader vores eget lys skinne, giver vi ubevidst andre mennesker lov til det samme. Når vi frigør os fra vores egen frygt, befrier vores tilstedeværelse også andre (*Nelson Mandela*)

Lukningspunktet

Den klart største udfordring for særligt sensitive mennesker er, at man hurtigt bliver overstimuleret og udmattet. Alle mennesker har deres lukningspunkt - der hvor man ikke kan tage mere ind. Og det vil være klogt at lære sig de signaler, der fortæller, at nu er man næsten ved lukningspunktet. Samt hvad man gøre for ikke at overskride det.

Der er stor forskel på, hvem du er, når du er den bedste og den værste udgave af dig selv. Du tænker højst sandsynligt nedgørende om dig selv, kritiserer dig selv, føler skyld og dårlig samvittighed, når du er den værste udgave af dig selv. Og de fleste har en tendens til at vurdere deres selvværd ud fra den værste udgave af sig selv. Men det skal man ikke. Flyt i stedet fokus til udelukkende at vurdere dig selv ud fra dine positive kvaliteter og ud fra de situationer, hvor tingene lykkes for dig.

Øvelse: Beskriv dig selv, når du er den værste udgave af dig selv - og når du er den bedste udgave af dig selv. Hvilken af positionerne er det, at du vurderer dig selv ud fra? Og hvad gør det ved din selvværd?

Overstimulering

Alle mennesker bliver overstimulerede, udmattede og stressede. Men hos særligt sensitive mennesker skal der bare mindre til, for at det sker. Det er derfor vigtigt, at du ikke overvurderer dig selv og din egen formåen.

Særligt sensitive mennesker tiltrækkes ofte af et arbejde, der har med andre mennesker at gøre, og man er sandsynligvis særdeles god til det ☺ Men mange kommer i tvivl om, det nu også er det rigtige job, fordi jobbet nemt overstimulerer dem. Omvendt vil du sandsynligvis komme til at kede dig, hvis dit job ikke giver dig udfordringer nok.

Det er en udfordring at finde balancen mellem at være ude og få stimulering og hjemme og bearbejde. Særligt sensitive mennesker er i virkeligheden ret seje - når de bare er den bedste udgave af sig selv!

Man kan tale om de ydre og de indre årsager til stress - i både arbejds- og privatlivet. Den ydre stress handler om alt det, der er omkring dig. Det handler om krav og forventninger til dig og dine præstationer. Den indre stress handler om selvværdet - om dine forventninger til dig selv og måske din forestilling om andres forventninger til dig.

Prøv at forestille dig, hvad det ville betyde for dig, hvis du bare forventede lidt mindre af dig selv? Det vil virke afstressende! Naturligvis skal du gøre dit bedste. Men det er at skyde over målet at forvente af dig selv, at du som den eneste i verden skal være perfekt og ikke må begå fejl - hele tiden; 100% af tiden.

De fleste HSP-mennesker værdsætter og har behov for stilhed og uforstyrrelighed. Støj kan være til stor gene og virke overstimulerende.

Det giver ro, når vi holder op med at forsøge at kontrollere og forhindre det, vi alligevel ikke har indflydelse på.

Overspringshandlinger kan være årsagen til et konstant indre pres, der stresser og overstimulerer unødigt i dagligdagen. Overspringshandlinger betyder, at du tænker på, hvad du skal gøre, men du gør bare noget andet... Måske er overspringshandlinger bare det ubevidstes måde at beskytte sig mod alt for høje forventninger og mange planer?

Mennesker med HSP-trækket har tendens til at påtage sig alt for meget ansvar, der ikke er deres - som om de burde redde hele verden fra uretfærdighed og ondskab.

Når du ved, i hvilke situationer du føler dig særligt presset, har du mulighed for at ændre dine vaner og dine tanker omkring situationen.

Sådan forebygger du

Forskning har vist, at særligt sensitive mennesker er disponeret for at have det bedre og leve et mere begivenhedsrigt liv end gennemsnittet ☺

Dit velbefindende, din livskvalitet og dit selvværd afhænger af din evne til at bevare dit overskud og din positive energi. Det er i stor udstrækning vores mønstre, vaner og rutiner, der bestemmer, hvordan vi lever vores liv; hvordan vi har det, og hvad vi tænker om os selv.

Hvis du gør noget, der ikke fungerer for dig, og du har gjort det før, og du gør det alligevel, så gør du noget uklogt! I en travl hverdag kan det synes, som om vi ikke har noget valg. Men det har vi. Vi har altid et valg. Vi vælger selv, hvad vi gør.

ØVELSE: Overvej dine daglige vaner: Hvad er dine kloge vaner og hvad er dine ukloge vaner. Og hvad kan du specifikt gøre for at ændre dine ukloge vaner? Hvad forhindrer dig i at ændre den ukloge vane? (vær specifik og ærlig over for dig selv!!)

Dit velbefindende og dit selvværd afhænger af din evne til at bevare dit overskud og din positive energi. Du har brug for pauser. Er du klog, så holder du pauser, før du bliver fuldstændig udmattet og træt. Når du er udhvilet og i balance, kan du nemmere rumme andre og din dagligdag.

Du kommer højst sandsynligt i situationer, hvor du siger JA selvom du egentlig mener NEJ. Særligt sensitive mennesker får skyldfølelse, når de siger NEJ. Det er vigtigt, at lære at sige NEJ, men det er lige så vigtigt at lære at sige JA til dig selv og til det, du gerne vil.

Det er vigtigt, at du afklarer, hvad du vil og prioriterer det, der virkelig betyder noget for dig, og at du lever som det menneske, du ønsker at være. Du må lære at sige JA og række ud efter det, der gør dig glad og lykkelig, og som giver dig overskud til at være det menneske, som du gerne vil være. At sige JA handler også om at sige JA til dig selv og acceptere, at du er, som du er i dette øjeblik.

Det er positivt at være god til at lytte, men du kan også være for god til at lytte. Og sådan er der både plusser og minusser ved andre positive kvaliteter, der hører HSP-trækket til. Prøv at udfyld nedenstående skema for dig selv (hvornår er et træk et plus eller et minus for dig?):

Kvalitativt træk	PLUS (i hvilke situationer)	MINUS (i hvilke situationer)
Hjælpsomhed		
Ansvarlighed for den gode stemning		
Dybe tanker		
Høje forventninger		

Mindfulness er et bevidst nærvær - det er evnen til at være fuldt opmærksom og til stede i nuet. Mindfulness handler om at registrere det, der er, sådan som det er, med åbenhed, accept, tålmodighed og venlighed.

En af de vigtigste principper i mindfulness er accept. Accept handler ikke om at lade stå til og forhindre fremskridt, forbedringer og udvikling. Accept handler om at være med det, der er, sådan som det er lige nu i dette øjeblik - også selvom det kan forekomme vanskeligt.

Følelser

Særligt sensitive mennesker er følemennesker. Følelserne er stærkere end hos flertallet - både de positive og de negative. Vi reagerer hurtigere på følelserne og kan have vanskeligt ved at rumme dem.

Vi kan have vanskeligt ved at sætte grænser og sige fra og til, både fordi vi er i tvivl om, hvad der er rimeligt og fordi vi fornemmer andre mennesker så tydeligt. Vi overhører hellere os selv og overskrider hellere vore egne grænser, tilsidesætter egne behov og giver mere, end vi har kræfter til - for at undgå, at andre bliver skuffede, kede af de, vrede eller kritiske.

Det er værd at huske, at du har aldrig ansvaret for andre menneskers følelser og de stemninger, de forårsager! Du har ikke ansvaret for andres følelser. Du har udelukkende ansvaret for, hvordan du taler til og behandler andre mennesker.

Giv slip på dit fokus på det, du alligevel ikke kan ændre, og dét, du ikke har eller skal have ansvaret for. Ret i stedet din opmærksomhed mod det, du har indflydelse på og er ansvarlig for.

Tanker

Særligt sensitive er eftertænksomme og tænker dybere over tingene end flertallet. Hjernescanninger viser, at særligt sensitive mennesker er mere aktive og leder mere ihærdigt efter detaljer.

En god måde at få klarhed over dine tanker er at skrive. Anskaf dig en notesbog, hvori du skriver dine tanker. Det giver dig også tid til at tænke dine tanker til ende.

Tanker er ikke virkeligheden. Tanker er din tolkning af virkeligheden. Men dine tanker har afgørende betydning for dine følelser, for dine handlinger, din adfærd og fornemmelsen af dit eget værd.

Dine tolkninger får dig til at digte historier om andre. Og de historier, du digter, bunder ofte i din frygt og giver god næring til dit mindreværd.

Nogle af vore tanker er det, man kalder overbevisninger. Overbevisninger er noget, man tror på - uden at forlange bevis for det. Sådan er det bare.... Nogle overbevisninger støtter dig. Andre hæmmer dig i at være den, du gerne vil være og i at opnå det, du gerne vil opnå.

Man kan ikke bare fjerne de hæmmende overbevisninger og negative tanker uden at sætte noget andet i stedet for. Du kan være bevidst om at tænke positive og opløftende tanker, der støtter dig i det, du gerne vil være og gerne vil opnå. Min favorit blandt støttende overbevisninger lyder:

Jeg gør mit bedste, og resultatet er ikke udelukkende op til mig!

Det, du tænker, og det du siger, bliver din virkelighed og din fremtid. Tænk og fortæl du, at du ikke er noget værd, så bliver dét din virkelighed. Du må i stedet bestræbe dig på at tænke positivt om dig selv og fokusere på alle de fordele, der ligger i den særlige sensitivitet. Det eneste, du skal gøre for at opnå et godt selvværd, er faktisk altid at tænke og tale opløftende og positivt om dig selv!

Gør det nemt for dig selv. Beslut dig for, hvilke positive og støttende overbevisninger, du bevidst vil vælge at tænke på mange gange hver dag. Det kan fx være:

- Jeg har modet til at være glad for den, jeg er
- Jeg er allerede god nok
- Jeg gør mit bedste - resultatet er ikke udelukkende mig
- Jeg har altid et valg
- Jeg behøver ikke at være fuldkommen for at elske mig selv
- Jeg kan!
- Jeg ved, at jeg er værdifuld
- Lykken er et valg!

Forstå dig selv

Følelsen af at være anderledes er velkendt for mange særligt sensitive mennesker, og kan have afgørende indflydelse på selvværdet. Tidligere har du måske forsøgt at blive som andre. Nu handler det om, at du bare skal være dig selv.

Særligt sensitive mennesker har en rig indre verden med mange tanker. Vi har et naturligt behov for at være alene med os selv med tid til at reflektere over tingene. Og vi keder os ikke, når vi er overladt til os selv. Der er nemlig forskel på at være alene og at være ensom. Det kan være en stadig udfordring at skabe den rette balance mellem at have nok tid til at være alene og samtidig nære de sociale fællesskaber.

Hvis du har en tendens til at nedgøre og dømme andre mennesker, vil du sandsynligvis være nervøs for, at andre dømmer dig lige så hårdt, som du dømmer dem. Du vil derfor uvilkårligt forsøge at leve op til dine egne kritiske tanker.

Men vi må lære at acceptere hinanden og os selv, præcis som vi er. Vi kan begå fejl. Vi kan udvikle og forbedre os. Men lige nu i dette øjeblik er vi, som vi er.

Særligt sensitive mennesker kan have en høj etik. Men høje etiske standarder kan også blive til en form for arrogance, hvis man mener at vide bedre på andre menneskers vegne. Og selvom det ikke er intentionen, så er det vigtigt at være sig bevidst, hvordan andre oplever én.

Det er ikke muligt at have et godt selvværd, når du konstant tænker nedsættende og selvkritiske tanker, fordi du ikke lykkes med det, du gerne vil.

HUSK: Det er ikke forkert at fremhæve positive ting ved sig selv. Synes du, at det er svært, så husk, at det er med det som med så meget andet: Jo mere man øver sig, jo bedre bliver man. Den positive tænkning er som en muskel, der kræver daglig træning.

Formålet med at tale positivt om dig selv er, at du bliver mere bevidst om den bedste udgave af dig selv og dermed ændrer du dit selvbillede.

ØVELSE: Skriv noget positivt om dig selv:

- Skriv en liste over dine positive kvaliteter
- Skriv 5 ting, som du er bedre til end de fleste
- På hvilken måde har du udviklet dig positivt det sidste år?
- Hvilken beslutning er en af dine bedste?
- Giv 5 eksempler på noget, du er stolt af
- Nævn noget, du har gjort, som du gerne vil roses for.

Samvær med andre

Den følelsesmæssige tilknytning, vi har haft til barndommens primære omsorgspersoner, har haft en afgørende betydning for vores selvværd. En utryk tilknytning til en forælder virker stærkere for det særligt sensitive barns evne til at forstå sig selv og udvikle et godt selvværd.

Men det er aldrig for sent at udvikle et godt selvværd. Nøglen er selvindsigt og mod til at stå ved sig selv og tage ansvar for at leve det liv, der får det bedste frem i dig.

Måske frygter du at miste andre mennesker? Eller måske frygter du, at andre mennesker kommer dig for nær? Samværet med andre mennesker kan bestemt være en udfordring for den sensitives sjælefred.

Du kan ikke gære alle tilpasse, og du kan ikke undgå at skuffe mennesker. I takt med at du styrker dit eget selvværd, bliver du i stand til at gøre dig fri af behovet for, at alle skal kunne lide dig - hele tiden.

Særligt sensitive mennekser opfatter normalt ikke sig selv som et offer. Men det er åbenbart sådan, at mange andre opfatter det sensitive karaktertræk.

Forskellige mennesker har forskellige opfattelser af dig. Tag det ikke højtideligt. Og tag det ikke personligt. Opfattelsen er baseret på deres tolkninger, på deres overbevisninger - og har ikke nødvendigvis noget med dig at gøre (men kan i lige så høj grad sige noget om dem selv!)

20% af alle er særligt sensitive. Så vær forberedt på, at flertallet ganske enkelt ikke forstår dig. Derfor: Hvis du har brug for fortrolige samtaler, så vælg din samtalepartner med omhu.

Mennesker trives bedst, når de modtager kærlighed og anerkendelse. Men uden kærlighed til os selv kan vi ikke tage anerkendelsen fra andre ind. Vi hører dem ikke. Vi stoler ikke på dem. Det er bare noget, de siger. De mener det ikke!

Vi kan alle blive bedre til at sige det højt, hver gang vi tænker noget positivt om andre. Når du spreder dine komplimenter, så gør du andre glade. Du bliver også selv gladere, når du giver komplimenter.

Det handler ikke udelukkende om, hvad vi siger til de andre. Det handler i langt højere grad om, hvordan vi får dem til at føle. Et kompliment gør andre mennesker glade - både modtageren og giveren!

Kommunikation

Særligt sensitive mennesker har mange tanker - og nogle har også mange ord. Som særligt sensitiv kan det være svært at fatte sig i korthed. I et ihærdigt forsøg på at blive forstået af andre mennesker forklarer vi langt mere end nødvendigt.

Forklaringerne har en tendens til at blive særligt lange, hvis vi har vanskeligt ved at sige fra eller til. Og så kan det være en fordel at have nogle enkle standardsætninger "på tungen". Det kan fx være:

- Det vil ikke fungere for mig...
- Beklager, men jeg vælger en anden løsning. ...

Når du tager ansvaret for at skabe de bedste betingelser for din sensitivitet, er det nødvendigt at fortælle andre, hvad der skal til, for at du kan fungere optimalt. Husk, at det, du siger om dig selv, det er sådan, at andre mennesker vil se og opfatte dig. Ordvalget er vigtigt. Undlad at fokusere på dine svagheder - men fokuser på fordelene og udtryk dig så specifikt, som muligt.

Jeg tror, at ærlighed varer længst. Men man kan godt være ærlig uden at man behøver at sige alt. Man skal sige sandheden, men man behøver jo ikke at rutte med den...

Visse mennesker har for vane at beklage sig igen og igen. De ønsker i virkeligheden ikke hjælp til ændringer, men vil bare gerne brokke sig.

Det er vigtigt at vi lærer at udtrykke vore følelser i jeg-budskaber. I et jeg-budskab fortæller man udelukkende om sig selv og sine egne følelser. Man bliver på sin egen banehalvdel.

Vi har ikke ansvaret for andres følelsesmæssige reaktioner. Vi har udelukkende ansvaret for den måde, vi behandler og tiltaler andre mennesker, og vi har altid ansvaret for måde, vi udtrykker os på.

Forfatteren Ilse Sand beskriver i sin bog: "Elsk dig selv" samtalsens 4 lag:

1. Smalltalk - er kendetegnet ved en samtale, der hele tiden skifter emne. Small-talk er god til at etablere relationer, så deltag og øv dig. Og øv dig i at sige det højt, hver gang du tænker noget positivt. Det gør en positiv forskel. Både for dig selv og for de andre.
2. Interesselaget. Her udveksler man fælles interesser, viden og informationer - men taler ikke om følelser. I dette lag kan mennesker med stor selvtillid fylde ret meget - så for langsomme, sensitive kan det være svært at kæmpe sig ind i samtalen
3. Fortrolighedslaget. Her fortæller vi om vore følelser. Vi hjælper hinanden med at finde ud af, hvordan vi har det.
4. Den direkte kontakt. Dette lag handler om den direkte kontakt mellem dig og mig. Om, hvad der sker mellem os to lige nu. Det er her, jeg fortæller dig, hvordan jeg har det med dig og med det, du gør. Nogle mennesker bevæger sig sjældent eller måske aldrig ned i dette lag. Det er synd, for det er her, vi har de mest intense oplevelser med hinanden, som vi husker resten af livet.

Kærlighed

Kærligheden kan være en af de væsentligste værdier for særligt sensitive mennesker. Man siger, at særligt sensitive mennesker er hjertemennesker.

Kærlighed og selvværd hænger sammen. Vi har brug for at give og modtage kærlighed, at elske og blive elsket. Vi må turde vise, hvem vi er. Der er kun én vej tilbage til kærligheden og det er gennem en ægte og ærlig kontakt med sig selv og andre.

De fleste mennesker vil egentlig bare gerne elskes som den, de er. Men det vigtigste i livet er ikke at blive elsket. Det største er at elske - både sig selv og andre.

Tilgivelse er et af kærlighedens aspekter. Negative tanker og holdninger skaber afstand til kærligheden. Tilgivelse er nøglen til indre fred.

Mennesker kan have vanskeligt ved at tilgive. Du kan ikke ændre din fortid, men du kan ændre dine tanker om den. Tilgivelse handler ikke så meget om at befri dem, du tilgiver. Når du tilgiver andre, så befrier du dig selv fra det fængsel af automatiske, negative tanker, som du er fanget i.

Alle vore følelser kan opdeles i to grundlæggende kategorier: Kærlighed og frygt. Hvert eneste øjeblik er det enten kærligheden eller frygten, der styrer dit liv.

Man kan ikke bede om andre menneskers kærlighed og respekt. Den skal man gøre sig fortjent til.

Som nævnt er kærligheden en af de væsentligste værdier for mange særligt sensitive mennesker. Men kan man også elske for meget? For nogle mennesker kammer kærligheden over og bliver til afhængighed.

Kvinder, der elsker for meget, elsker måske slet ikke for meget - de elsker i virkeligheden sig selv for lidt!

Kvinder, der elsker for meget, har oplevet svigt og uopfyldte følelsesmæssige behov i barndommen. Man har fået de forkerte kærlighedsbriller på allerede i en tidlig alder.

Kvinder, der elsker for meget, frygter at blive svigtet. Hun får hurtigt fornemmelsen af, at hun er for krævende og forkert, når hun udtrykker sine egne behov.

Kvinder, der elsker for meget, har en tendens til at tage hele skylden på sig.

Kvinder, der elsker for meget, misforstår hvad kærligheden er. Når hun er sammen med en venlig, stabil, interesseret mand, der lytter og gerne vil have kontakt, vil hun måske opleve forholdet som kedeligt.

I modsætning til, hvad du måske tror, handler det ikke om at lave om på manden. Det handler om at lave om på dig selv. Det handler om at udvikle sig fra at være en kvinde, der elsker en mand, så det gør ondt - til at være en kvinde, der elsker sig selv højt nok til at standse smerten.

Intuition

Intuitionen er en vejledende kraft, som altid er i og omkring dig. Den vil dig det bedste og leder dig i retning af dig selv og i retning af kærligheden. Intuitionen er at vide noget uden at vide, hvorfor man ved det.

Hvis du ikke følger intuitionen i dine handlinger, er den ikke noget værd. Både din frygt og din ønsketænkning kan stå i vejen for intuitionen. Frygten holder dig tilbage og ønsketænkningen driver dig frem.

Stol på intuitionen i dagligdagen. Stol på, at du finder den rette løsning på en enkel måde og på kort tid.

Du kan lytte til dig selv ved at søge svar på dine spørgsmål på forskellige måder:

- Skriv dine tanker, dine følelser, dine ønsker, din tvivl, dine visioner, dine drømme. Skriv dagbog og drømmebog.
- Tegn det.
- Find svaret i en bog, du holder af

Spiritualitet

Spirituelle mennesker har en naturlig fornemmelse af, at der er en dybere mening, og at de er en del af en større sammenhæng. Det kan give en god fornemmelse af balance og indre ro.

For særligt sensitive mennesker kan det være naturligt at åbne til den åndelige kontakt, der viser sig i de intense oplevelser, hvor man føler, at livet er et mirakel.

Meditation og bøn er grundlæggende i den spirituelle praksis og kan forene dig med din højere bevidsthed og træne dig i tilgivelse og betingelsesløs kærlighed.

Vitalitet

Vitalitet handler om at være veloplagt, energisk og fuld af liv. Det er positive følelser, der er med til at styrke livskvaliteten, den indre ro og oplevelsen af at være glad og tilfreds og lykkelig.

Vitale mennesker med lys i øjnene er velplejede, de er smilende, de udtrykker venlighed og interesse over for andre mennesker. De hviler i sig selv, er rolige, tålmodige og alligevel energiske og nærværende.

Mange lever et liv, som om de tror, at en dag bliver de lykkelige - der bare lige noget, der skal falde på plads først... sådan er det ikke. Lykken findes i nuet. I dette øjeblik, når du er opmærksom på det.

Lykkelige mennesker lader kærligheden bestemme deres liv. Lykken er ikke at få det, man gerne vil have, men at få det, man har brug for.

Lykken kommer indefra og er ikke afhængig af ydre omstændigheder og forandringer. Lykkelig uden grund (titlen på en bog af Marci Shimoff) betyder, at lykken er solidt forankret i dit væsen, så der uden hensyn til ydre omstændigheder er en følelse af urokkelig tilfredshed, glæde, selvværd og indre fred.

Lykke er en beslutning. Hvis du ønsker at være lykkelig, så vær lykkelig!

Lykkelige mennesker er i stand til at løfte sig op over dagligdagen og mærke, hvad der virkelig betyder noget for dem. Det handler ikke om at stræbe efter lykken. Det handler om at praktisere den. Du kan praktisere lykke ved at gøre mere af det, der udvider din energi. Så føler du dig godt tilpas. Du føler velvære, føler dig beskyttet og lykkelig.

Her er et forslag til, hvad der udvider og sammetrækker energien:

SAMMENTRÆKNING	UDVIDELSE
Mindreværd	Selvværd
Overstimulering	Passende stimulering
Den værste udgave af dig	Den bedste udgave af dig
Negative tanker	Positive, opløftende tanker
Træthed, udmattelse	Søvn, hvile, pauser
Doven, lad	Motionere
Initiativløs	Engagement, passioneret
Stress	Indre ro, velvære
Frygt	Kærlighed
Overskride sine grænser	Kende sine grænser
Bekymre sig	Tillid
Modstand	Accept
Manglende energi	Vitalitet
Nag	Tilgivelse
Vrede	Venlighed
Dvæle ved det negative	Åbne for det positive
Usund kost	Sund og nærende kost
Lade stå til	Hjælpe/yde en indsats
Tvivle, mangle retning	Måltrettet, fokuseret
Uden værdi	Kende sine værdier
Uden mening	Meningsfuldt liv

Det er aldrig for sent - mod til selvværd

Det er aldrig for sent at udvikle et godt selvværd. Det handler om dig selv, hvad du tænker om dig selv og hvordan du lever dit liv.

Mod til selvværd:

1. Lyt til dig selv, til din intuition og til din krops visdom
2. Vær glad for den, du er
3. Tænk udelukkende opløftende og positivt om dig selv
4. Italesæt dig selv på en positiv og opløftende måde
5. Skab de bedste betingelser for dig selv - hver dag
6. Lær at sige NEJ uden dårlig samvittighed
7. Lær at sige JA uden dårlig samvittighed
8. Hold pauser før du når dit lukningspunkt

9. Prioritér din søvn
10. Praktiser mindfulness
11. Gør mere af det, der udvider din energi
12. Gå som det lykkeligste menneske på jorden.

ØVELSE:

1. På en skala fra 1-10, hvor godt er dit selvværd så nu?
2. Hvad vil det sige for dig, at du har et godt selvværd?
3. Hvad tænker og siger du om dig selv nu og i fremtiden?
4. Hvad tænker og siger du om andre nu og i fremtiden?
5. Hvordan føles det, når du har et godt selvværd?
6. Hvordan mærker du på din krop, når du har et godt selvværd?
7. Hvad vil du gøre nu og i fremtiden?
8. Hvad tror du, at andre tænker om dig, når du har et godt selvværd?
9. Hvordan ser dit liv ud om et år? - om 5 år? - om 10 år=
10. Hvad forhindrer dig i at have et godt selvværd?
11. Hvad skal der til, for at du kan forbedre dit selvværd?
12. Hvad gør du fra i dag af for at forbedre dit selvværd?

