

# Uke 2 – gi deg selv tillatelse til å gjøre endringer

I løpet av kurset skal du snu opp ned på en del tanker. Da møter du lett motstand og protester i deg selv. Disse motstemmene har en tendens til å vinne fram til slutt. Du har sikkert opplevd det mange ganger, du har gått med friskt mot på ønskede endringer, så varer det i noen uker og så er du tilbake til det gamle.

Nå er det slutt på å la motstemmene vinne. Vi skal ta motstanden med på laget! Motstanden har også et udekt behov og en positiv hensikt. Den har sine meninger om hvordan den best skal beskytte deg.

I denne ukas leksjon vil du lære to viktige måter å møte motstanden på.

## Innhold

<b>Aksept</b> .....	<b>1</b>
<b>Gi deg selv tillatelse</b> .....	<b>4</b>

## Aksept

I dette dokumentet brukes begrepet «aksept». Dette ordet har allerede en betydning for deg. Din betydning av ordet kan være svært annerledes enn den betydninga ordet har i denne sammenhengen. Derfor er det viktig å være åpen for ordets innhold som om du aldri har hørt begrepet aksept tidligere.

Aksept er helt sentralt i en endringsprosess. Du kan ikke endre noe du ikke aksepterer. Du trenger å omfavne problemet og akseptere det før du kan endre på noe som helst. Petter Stordalen uttrykker det slik: selg de jordbærene du har, det er det eneste du kan selge. Slutt å ha fokus på andre sine bær, campingvogner og utstyr.

Hvis du prøver å fikse noe før du har akseptert det som det ER, blir vi en fiende av virkeligheten og livet. Sjefen burde ikke sagt det slik, det var urettferdig. Tenker du sånn, får du inn i en mental boksekamp og fordi du ikke aksepterer realitetene. I stedet for å endre verden inn i sitt bilde, er det smartere å skaffe seg holdninger som passer inn i virkeligheten. Dette kommer vi tilbake til senere i kurset.

Hva i det selv er det du ikke aksepterer? Utseende, størrelsen, jobben, bilen? Hva aksepterer du ikke av sjefens måte å være på, sure kolleger?

Jeg anbefaler at du ser videoen før du leser videre.

Aksept handler om å ønske velkommen det som ER. Uten aksept greier du ikke å møte realitetene. Det gjør at du ikke greier å mestre det som er. Når du ikke aksepterer, går du inn i tilstander av å forkaste, skyve under teppet, kjempe mot, undertrykke. Du har negative følelser til realitetene. Når du kjemper mot realitetene, tar du på deg en tilnærmet umulig jobb. Aksept er på mange måter følelsesløst, det bare er.

Kanskje opplever du noe som urettferdig, du kan kjempe med nebb og klør uten at du kommer noen vei. Det er urettferdig at det regner i dag, at den bilen presset seg inn i køen, at sjefen kom med negative tilbakemeldinger i møtet og ikke til deg privat, at ungdommen på bussen ikke

reiste seg for den gamle dama som kom inn, du bli urettmessig beskylt for en feil på jobben, at noen gjesper når du holder foredrag .....

Det betyr ikke at vi skal resignere og godta alt som skjer. Aksept er heller ikke å tolerere eller finne seg i alt. Noen ganger skal man bare akseptere at man er uenige.

Gi meg sinnsro til å akseptere det jeg ikke kan endre, mot til å endre ting jeg kan endre og visdom til å forstå forskjellen.

Sinnsrobønnen – Frans av Assisi

Aksept handler om å frigjøre deg fra det du ikke kan kontrollere; framtida, sykdom, at du blir eldre, at barn flytter ut og kanskje til et annet kontinent, ulykker, død, negative tilbakemeldinger, sin egen følelse av annerledeshet, om at du kommer til å skjelve på stemmen, om du kommer til å miste jobben osv. Det handler om å akseptere at du skal gjøre så godt du kan med den de usikkerhetene som ligger foran deg.

Med aksept stopper du å kjempe imot. Du bare aksepterer realitetene. Du gir slipp på nådeløse forventninger. Sånn er det.... Aksept gir deg muligheten til å observere uten fordømmelse. Slik en etterforsker i en straffesak skal vurdere bevisene helt nøytralt uten forutinntatte meninger og uten å henge seg opp i, eller enda verre, skape falske bevis.

### Hvordan akseptere frykten

Frykthfølelsen dukker opp. OK. Aksepter at den kommer. Husk at frykten kommer med en positiv hensikt og et udekket behov. Den kommer med et budskap som et avvik mellom det du forventer eller dine ønsker og drømmer og det som er, nemlig realiteten. Kan du akseptere det?

Hvis frykten ikke blir hørt og akseptert som et sendebud, så blir den sur! Aksepter frykten for dens positive hensikt. Aksepter at den vil deg noe positivt, selv om den har en litt uforståelig måte å vise det på.

Mange av oss har en tendens til å være selvkritisk. Det er så lett å falle for fristelsen til å kjempe mot den du er, kjempe mot frykten, kjempe mot skammen, kjempe mot det du har gjort, kjempe mot irritasjonen. Vi pisker og steiner oss selv. Vi dømmes oss selv etter heller tvilsomme lover eller lover som ikke en gang eksisterer. Vi dømmes oss selv til evig pine på basis av justismord. Dette skal du slutte med. Når du som kursdeltaker aksepterer det du finner ut om deg selv, skaper du rom for endring. Betrakt det du finner med interesse, åpenhet og nysgjerrighet og forkast det harde regimet du hittil har hatt overfor deg selv.

Det du aksepterer frigjør du. Aksepter deg selv, andre, livet, skapelsen, realitetene, trafikken, rynker, aldring, været og andre utfordringer i dagliglivet. Sånn er det å være menneske.

Aksepter at du gjør feil, at du ikke er perfekt, at du ikke vinner alt, at du mislykkes, at du går på trynet, at du ikke når målene dine, at du dummer deg ut. Sånn er det å være menneske.

Aksepter at du er menneskelig med menneskelige kvaliteter. Aksepter at du ikke trenger å ha guddommelige kvaliteter for å være et verdifullt menneske.

Kanskje du trenger å akseptere noe av dette?

1. Aksept av frykten som sendebud som har en positiv hensikt med å dukke opp
2. Aksept av «sånn tenker jeg» så interessant

3. Aksept av det du faktisk gjør i den virkelige verden for eksempel: du gjorde en feil, du er feilbarlig, du gjør så godt du kan og det er godt nok, at du ikke får sove om kvelden, at du kjeftet når du egentlig burde vært rolig, du ikke fikk til å svare, du stotret på møtet og greide ikke å få folk med deg osv.
4. Aksept av deg selv som person. Aksepter at du er verdifull til tross for dine dårlige sider – sånn er jeg – så interessant.
5. Aksept av dine svake sider – dette er jeg ikke så god til – så interessant
6. Aksept av dine sterke sider – dette er jeg flink til – så interessant
7. Aksept av at du ikke får til alt du ønsker med en gang – dette fikk jeg ikke til – så interessant
8. Aksept av det som er utenfor din kontroll – aldring, sykdom, andres humør, andres måte å være på, andres leveste, været, fortida, mangel på visshet om hva som ligger foran deg, at livet ikke er statisk med i stadig endring.

### Oppgaver

1. Bruk spørsmålene fra «ta eierskap» under «uke 1» til å utforske hva aksept er for deg.
2. Test hvordan du kan kommunisere aksept til frykten på en måte som endrer det som vanligvis skjer. For eksempel:
  - Snakk til frykten, si hei og velkommen, jeg vet at du har en positiv hensikt og jeg aksepterer deg for denne positive hensikten.
  - Jeg aksepterer den positive hensikten din selv om jeg ærlig talt ikke skjønner hvorfor du bruker så sterke virkemidler at du holder på å rive meg i filler
  - Jeg aksepterer at du prøver å fortelle meg at det er et avvik mellom mine forventninger til livet og der jeg faktisk er

## Gi deg selv tillatelse

Gir du deg selv tillatelse til å føle aksept for det du gjør, er, dine sterke og svake sider, for frykten?

Har du tillatelse til å kjenne på frykt eller andre følelser? Har du tillatelse til å kjenne på en tanke av for eksempel å være feilbarlig, til å ta feil, til å rote til ting, si nei til andre, sette grenser for deg selv og andre ol? Har du tillatelse til å kjenne på dine svake sider? Eller har du tillatelse til å kjenne på dine streke sider? Har du tillatelse til å be om hjelp fra andre?

Har du forbudte tanker og følelser? Hvor går dine grenser for moralsk og umoralsk? Hva er lovlig/ulovlig i din verden? Rett/galt? Må tillatelser komme utenfra, i form av anerkjennelse og bekreftelse fra andre? Hvis du får kritikk, er du da feil? Hva tillater du deg selv å gjøre eller å være?

Har du mange tabuer? Indre regler, krav, påbud, forbud? Kanskje er det tabu å være annerledes, ikke prestere perfektionistisk, få negative tilbakemeldinger, eller å kjenne på frykt ....

Kanskje gir du deg selv ikke tillatelse til å kjenne innover, stole på deg selv?

Hva trenger du å gi deg selv tillatelse til? Velg noe som står foran deg som en vegg av IKKE LOV. Vi nekter oss selv så mye fordi vi tror vi trenger å prestere eller eie så mye for å være noe. Når bare....., da er jeg god nok.

Her er noen eksempler på områder der det er smart å gå inn å gi deg selv tillatelse. Lista er ment som mulige områder, du velger det du kjenner er riktig for deg enten det står på denne lista eller ikke.

- Å akseptere at frykten har en positiv hensikt
- Å gjøre feil
- Å prestere mindre enn guddommelig
- Å senke lista for hva du krever av deg selv på område X
- Å være feilbarlig
- Å være verdifull som menneske til tross for feil og mangler
- Å være verdifull selv om du ikke er best
- Å være verdifull selv om du gjør feil
- Å være verdifull selv om du er deg selv
- Å ikke ha full kontroll over framtida
- Å bli eldre
- Å snuble i ordene når du holder en presentasjon
- Å komme ut av det når du holder en presentasjon
- Til å le av deg selv
- Å sette grenser for deg selv
- Å si nei til andre

- Å vise svakhet
- Å vise styrke
- Å være dyktig på ditt felt
- Å lykkes
- Å være lykkelig
- Å behandle deg selv med respekt (i motsetning til å piske og steine deg selv og dømme deg selv til evig pine uten lov og dom)

## Oppgave

Du kommer til å bruke denne teknikken mange ganger i løpet av kurset. I første test kan det være lurt å velge noe som oppleves som enkelt. Dette for øvelsens skyld.

Når du gjør denne oppgaven, kan du velge:

- Gå inn i en meditativ- eller transestilstand hvis du har erfaring med det
- Gå en tur i skogen og snakke med deg selv
- Ta ei treningsøkt mens du funderer på disse problemstillingene
- Finn en rolig plass der du kan være alene og snakke med deg selv

Det er viktig at du er åpen og nysgjerrig og lytter aksepterende på de svarene du får.

### Del 1: Sjekk ut tillatelsen

Gå inn i deg selv og si høyt til deg selv: «Jeg gir meg selv tillatelse til X»

Kjenn innover og observer hva som skjer i kroppen. La tanker, bilder, ord flyte fritt mens du lytter, aksepterer og legger merke til hva som skjer. Hvilke tanker dukker opp? Hvilke minner dukker opp? Hvilke ord dukker opp? Hvilke bilder dukker opp?

Er det noen del av deg som protesterer?

### Del 2: Bli krystallklar

Gjenta: «Jeg gir meg selv tillatelse til X» - vær i det. Målet er å utvikle krystallklarhet rundt tillatelsen. Begynn å legg merke til kvaliteten på tillatelsen.

Hvor stor grad av tillatelse har du? Har du FULL tillatelse? Under hvilke omstendigheter og hvilke sammenhenger?

### Del 3: Kvalitetskontroll

- Hvordan beriker denne tillatelsen livet ditt?
- Hvordan styrker denne tillatelsen deg som menneske?
- Hvordan bekrefter tillatelsen deg som menneske, dine relasjoner, dine ferdigheter?

#### Del 4 Innvendinger

Noter ned innvendingen (på papir eller bak øret).

Hva er gyldige og reelle innvendinger?

Hva er ikke gyldige, tullete, overmenneskelige eller urealistiske innvendinger?

#### Del 5 Integrer reelle innvendinger

Hvis du finner innvendinger som er reelle og gyldige, så skriv om tillatelsen slik at du tar hensyn til disse innvendingene. Dette er noen eksempler. Du må finne dine ord som gir gjenklang i deg.

- Det er egoistisk å si nei til andre. Jeg tillater meg å si nei til andre og sette grenser slik at jeg får overskudd til å være den hjelperen jeg ønsker å være.
- Det er uprofesjonelt å gjøre feil. Jeg tillater meg selv å gjøre feil og jeg vil bruke feilene til å lære og utvikle meg videre slik at jeg blir enda mer profesjonell enn tidligere.
- Ingen vil like meg hvis jeg skiller meg ut og er annerledes. Jeg tillater meg å skille meg ut og være annerledes. Ved å gi av meg selv ekte og autentisk, så åpner det for nye muligheter til å skape ekte og autentiske relasjoner med ekte og autentiske mennesker.

Gå tilbake til del 1 og si høyt: jeg gir meg selv tillatelse til X (der du integrerer de reelle innvendingene)

#### Del 6:

Aksepter og frigjør ikke reelle innvendinger. Si strengt til deg selv at dette er urealistisk!

#### Del 7

Hvis du ikke greier å gi deg selv tillatelse, så skriv ned innvendingene dine. Du vil lære flere måter å løse opp i flokene senere i kurset.