

Uke 4: Fortsette å bryte ned frykten til tyggbare størrelser

Mange av oss, om ikke de aller fleste, lever i en parallell fantasivirkelighet, der du skaper en verden slik den BURDE være eller SKULLE HA vært. Hvis verden bare hadde vært slik, da..... I tillegg er det mange som strever med å oppfylle uskrevne og uuttalte krav fra andre, fra samfunnet, fra familien om hvordan hva vi BØR gjøre og BURDE oppnå.

Dagene går med til å sammenligne drømmevirkeligheten med realiteten. Realiteten har vanskelig for å leve opp til drømmene og vi skaper negative følelser, jf uke 1, video 2.

I uke 2 har vi lært at realitetsorientering er en god strategi for å redusere stress og negative tanker. Realitetsorientering og aksept av verden slik den ER, har du allerede øvd på.

I uke 4 skal du jobbe med den andre siden av vektskåla fra uke 1, nemlig verden slik du mener at den burde være og verden slik du tror at andre mener den burde være, om interne og eksterne forventninger vi tror vi trenger å oppfylle. Spørsmålet er om vi faktisk trenger det? Det skal du starte en prosess for å utforske i uke 4.

Målet er at du skal skape en likevekt mellom drøm og krav på den ene siden og virkeligheten på den andre siden.

Innhold

Å være nødtomtil.....	1
Tankelesing.....	4

Å være nødtomtil

Å være nødtomtil handler om at det du BØR, MÅ, SKULLE, BURDE eller er NØDT TIL, DET ER IKKE MULIG. Bak disse ordene ligger forventninger slik vi var inne på i uke 1 video 2. Når du bruker disse ordene, ligger det en eller annen skrevet eller uskrevet regel og lurer i bakgrunnen.

Er det en regel du skal følge? Er det noe du har lyst til? Er det noe du trenger å endre i regelsettet ditt? Husk at frykt og andre negative følelser er avviket mellom regler/forventninger og det du faktisk oppnår. For å kunne mestre sine negative følelser er det nødvendig (!) å rydde opp i din indre regelbok.

Skal vi leve uten regler og standarder? Nei! Det vil gjøre oss slappe og dorske. Skal vi gi f.... i alle regler og normer i samfunnet? Nei! Da skaper vi anarki. Skal vi ikke bry oss om hva andre mener? Jo! Ellers kan vi risikere å bli som Donald Trump.

Hva kan du endre på? Hva er innenfor din kontroll? Her er en skisse, det er ikke en forordning!

Norges Lover	Disse er gitt og som gode samfunnsborgere forholder vi oss til disse
Menneskerettighetene, barnekonvensjonen ol	Disse er gitt og som gode samfunnsborgere forholder vi oss til disse
Religiøse forordninger	Tidligere strengt, men i dag vil de fleste kunne gi seg selv tillatelse til å justere der det føles riktig
Arbeidskontrakt	Disse er gitt og som gode samfunnsborgere forholder vi oss til disse
Uskrevne regler på arbeidsplassen	Vi har påvirkningsmulighet, og samtidig full kontroll på hvordan vi forholder oss til det
Normer i storfamilien	Vi har påvirkningsmulighet, og samtidig full kontroll på hvordan vi forholder oss til det
Hva DEM forventer	Vi har full kontroll på hvordan vi forholder oss til det
Egne verdier og regler knyttet til disse	Vi har full kontroll
Egne forventninger til oss selv	Vi har full kontroll
Hvilke forventninger vi har til andre	Vi har full kontroll

Poenget her er at du skal vurdere hvilke regler og forordninger du kan gi deg selv tillatelse til å frigjøre deg fra.

En minste liten antydning til lovbrudd og du dømmer deg selv til pisking, steining og glattcelle, uten rettergang og uten forsvarer. Du lever sannsynligvis i et brutalt indre regime. Kanskje vil du oppdage at du lever etter regler gjør sharialovene til den reneste menneskerettserklæring. Det er på tide å ta fram rebellen i deg selv, gjøre opprør mot reglene. Hver gang du dømmer deg selv, så ta en sjekk på hvilke regler du blir dømt etter. Er disse reglene er verre enn sharialovene eller er de innenfor statuttene til foreningen for humane livsstandarder? Hadde Amnesty ville akseptert disse reglene? Ønsker jeg at dette skal være en del av Norges Lover?

Dette gjelder for deg, men også dine burde overfor andre. Drømmescenarier på din indre kino om den perfekte kjæreste, perfekte mor, perfekte ferie, perfekte sjef, perfekte kollega, perfekte kunde. Du planlegger deg selv rett inn i fiasko. Sett deg selv opp til suksess med å ha litt slingringsmann og takhøyde og raushet både overfor deg selv og andre. Du kan ikke endre andre, men du endre dine forventninger til andre, se video under bonuser. Der demonstrerer jeg en teknikk på direkten.

Høye standarder er ikke noe problem, så lenge du greier å holde balansen, jf uke 1 video 2. Det er når standardene er nådeløse og det skaper mye negative følelser og selvkritikk, at for høye standarder er et problem. Det er når standardene er satt så høyt at de utløser stress, først da har du et problem. Problemet oppstår når du sier:

- jeg MÅ vinne (ellers er jeg ikke verdt noe)
- jeg MÅ være likt av alle (ellers er jeg ikke verdt noe)
- jeg BURDE ikke gjøre slike feil (ellers er jeg ikke god nok)
- jeg er NØDT TIL å kjøpe den veska (ellers vil de andre ikke like meg)
- jeg er NØDT TIL å klatre i hierarkiet (ellers er jeg en taper)
- jeg SKULLE HA hjulpet mine gamle foreldre (ellers er jeg en egoist)

- Jeg BURDE være flinkere (ellers blir jeg sett ned på)

Problemet blir enda større fordi vi ofte framfører for oss selv den første delen av setningen, og så straffer vi oss med konsekvensen som står i parentes. Men er det sant? Hvilken regel er det som sier dette?

Spørsmålet blir da kanskje; skal jeg klamre meg fast i disneydrømmene eller skal jeg forholde meg til realitetene og akseptere disse. Skal jeg kjempe for å endre realiteten eller skal jeg justere på disneydrømmene? Hvilket valg beriker livet ditt?

Gi deg selv tillatelse til å justere de reglene som ikke beriker livet ditt. Skap deg selv humane livsstandarder. Humane livsstandarder er standarder som trigger til innsats, ikke de som bikker over til å være nådeløse. Humane livsstandarder integrerer menneskerettighetene, Norges Lover, en sunn omsorg for andre, et ønske om å gjøre sitt beste og bidra til samfunnet. Humane livsstandarder handler også om å tørre å være seg selv, dele av sine styrker, sette av tid til å gjøre ting du synes er morsomt. Humane livsstandarder handler også om å tillate seg selv å være glad og fornøyd uten å måtte gjøre seg fortjent til det først.

Å virkelig få øynene opp for ditt indre regelverk er en prosess som trolig vil ta år. Å rydde i dine personlige regler, forordninger og standarder er dermed også en prosess. Du kan forvente at din egen personlige regelbok vil gjennomgå mange revisjoner.

Oppgaver

1. Gå notatene dine og finn setninger som inneholder BØR, MÅ, SKULLE, BURDE, NØDT TIL
2. Hvilke regler ligger bak? Hvem sier det? Gjelder det for alle? Beriker regelen livet ditt?
3. Gi deg selv tillatelse til å skrote det som skrotes bør.

4. Sett opp et tankeeksperiment. Hvis du skulle lage en regelbok for foreninga for humane livsstandarder, hvordan skulle den vært?
5. Følg med på ditt eget språk og ta deg selv i å bruke ordene BØR, MÅ, SKULLE HA GJORT, VÆRE NØDTOMTIL

Tankelesing

Tankelesing er dine tanker om det andre gjør og sier. Du tror du vet hva andre tenker og hvordan de har det. Dette er et saboterende tankemønster som får deg til å lage fake news uten rot i fakta og kildekritikk.

- De kommer til å se hvor nervøs jeg er
- Ingen liker meg
- Alle synes jeg er rar
- Jeg kommer til å bli avvist
- De andre synes jeg er dum hvis jeg sier noe
- Han burde skjønne at jeg ikke liker røde roser

Dette er ofte projiseringer av våre egne tanker om oss selv. Vi legger skylda på andre, det er DEM som mener det. Gir du deg selv og andre tillatelse til å like deg eller like det du gjør? Gir du deg selv og andre tillatelse til å være glad i deg? Gir du deg selv og andre tillatelse til å vise sårbarhet? Gir du deg selv og andre tillatelse til å høre dine kreative ideer?

Still deg selv spørsmålet: Hvordan vet du? Gjør en faktasjekk og en kildekritikk når du kommer med påstander om andre.

Oppgaver

- 1) Bedriv kildekritikk og legg fram bevis i form av fakta. Er det virkelig sant?
- 2) Teste hypotesene dine, slik du ville testet en hypotese om et barn som gråter.

Er det noe du trenger å gi deg selv tillatelse eller andre tillatelse til? Gå til uke 2 og gjør det!