

Å GI SEG SELV TILLATELSE

Har du tillatelse til å gjøre feil? Hva skjer med deg hvis du ikke får til ting med en gang? Eller hvis du kjenner på ubehagelige følelser? Har du aksept for dette eller skyver du ting under teppet eller blir du stresset eller noe helt annet med negativt fortegn?

HVORFOR ER DET VIKTIG?

Gjennom å ha regler som krever ufeilbarlighet eller perfektjon, dømmer du deg selv til evig fortapelse. Du pisker og steiner deg selv. Beriker det livet ditt?

Du skaper dine egne negative metafølelser. For å unngå å gå i fella og skape negative metafølelser, som skam fordi jeg ikke får til, skam fordi jeg gjør feil, skam fordi jeg ikke er dyktig nok, som fører til at du ikke føler deg god nok, som gjør at du føler deg som en håpløs taper osv, så skal du tillate deg å kjenne på ubehaget. En vei ut av dette er å tillate seg selv å være menneske som aksepterer at man gjør feil, man får ikke til ting med en gang, bare Gud er perfektjonist.

Å finne sine egne ressurser

I øvelsen skal du finne ressurser du kan ta i bruk. Hvordan gjør vi det? Tenk på noe du synes du behersker. Hvordan kan du overføre ressursene i denne situasjonen over på et annet område.

Jeg er flink til å lage middagsselskap. Jeg lander alltid på beina uten stress. Kanskje du har en «ikke pokker» situasjon, bruk den! En gang du har lært noe mot alle odds, lese, regne sykle eller føde barn.

OPPGAVE

1. Finn en negativ følelsemessig tilstand eller en metafølelse du ikke kan utstå og som du skulle ønske du ikke opplevde.
Beskriv følelsen. Hvordan er den et problem? Hva tenker/føler du om dette?
2. Gå inni deg selv, stopp grublinga et øyeblikk og si til deg selv:

Jeg gir meg selv tillatelse til å føle X

Legg merke til din indre respons og din indre kino.

Hva ville skje hvis du aksepterte dette negative? Hvordan er den indre følelsen når du sier «jeg gir meg selv tillatelse til å føle X» høyt til deg selv? Hvis det dukker opp protester, hva er det? Hvilke ressurser trenger du å ta i bruk for å kunne akseptere dette til fulle?

3. Finn alternative synsvinkler som svarer på innvendinger du kjenner dukker opp. (Hvis du står fast, gå til trinn 1 oppgaven «hvordan utforske og endre egne sannheter»). Gå inn i deg selv og gi deg selv tillatelse, med en sterk og ressursfull stemme. Legg merke til hva som skjer i kroppen og på din indre kino når du sier det høyt til deg selv.

Jeg gir meg selv tillatelse til å gjøre feil fordi ingen som virkelig lever og bidrar og lever et rikt liv, kan gå gjennom livet uten å gjøre feil og jeg er et feiltastisk menneske.

Jeg gir meg selv tillatelse til å være forvirret og ikke få til ting med en gang fordi det betyr at jeg går ut av komfortsonene min og snart vil lære noe nytt og spennende.

Jeg gir meg selv tillatelse til å kjenne på stresset fordi det gir meg et varselsignal om at ting ikke er helt slik jeg ønsker det. Det gir meg mulighet til å gripe fatt i problemene før de eskalerer.

4. Skap nye metafølelser gjennom en styrkende metafølelse. For eksempel aksept, ro, omtanke,
5. Kvalitetskontroll. Forestill deg på din indre kino at du lever med tillatelse til å kjenne den negative følelsen.