DU ER IKKE DEN DU TROR DU ER

En bog om selverkendelse og øget livsforståelse

OPGAVEHÆFTE

GITTE SALDERN

Kapitel 1 – Hvem er du i grunden?

Hvordan har du det så med at blive kaldt dum, fatsvag og tungnem?

Husk at det ikke handler om, at du er dum, fatsvag eller tungnem. Men om at forstå og mærke, at det ikke længere føles pinligt at indrømme, at der er noget, man ikke forstår eller magter.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvor har du travlt med at komme videre til nye emner…

Måske bliver du selv behandlet sådan af nogen omkring dig og føler dig klemt, og derfor kopierer du samme adfærd? Men så er du jo netop en kopi og ikke dig selv. Giv lige det en ekstra tanke.

Skriv dine egne refleksioner her:

Refleksionsøvelser for hele kapitlet

Brug tid på at mærke efter, hvordan du i dit eget liv kan bruge den viden, du har fået i kapitlet. Pointen i opgaven er, at du både får kigget på det, du selv oplever, at du er, og på det, du enten tager afstand fra, og/eller ikke vil være. For som Jung siger:

Vi bliver vores modsætning, hvis vi ikke lærer at rumme modstanden i os.

Derfor er det vigtigt, at du også forholder dig til begge sider. Giv det et skud. Tillad dig selv at være selvkritisk og svag for en stund. For det må gerne kradse lidt og få dig til at sidde uroligt på stolen, måske endda give dig lyst til at bøvse. Det er alt sammen tegn på, at du har fat i noget vigtigt. Giv dig tid til at mærke, hvad det virkelig handler om.

Tag gerne udgangspunkt i listerne med de lyse og mørke sider, der indgår bagest i bogen eller udskrives fra gittesaldern.dk.

Og husk inden du starter: At blive et helt menneske og mærke meningen er en proces, der varer hele livet. Se det som en trappe, hvor du stille og roligt går et trin op ad gangen. Og nogle gange et trin eller to tilbage, for at få det med, du ikke fik med i første omgang.

Hvilken adfærd har du, hvor du holder fast i, at sådan ér du?

Det kan være både gode og de mindre gode egenskaber som for eksempel altid optimistisk, handlekraftig, ængstelig, trøstespiser, flittig.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvilken egenskab mener du, at du ikke er, eller som andre i hvert fald ikke kan sige om dig?

For eksempel doven, arrogant, løgner, smuk, dejlig, overoptimistisk, negativ. Også her kan det være tale om både de lyse og mørke egenskaber.

Skriv dine egne refleksioner her:

Tænk over nogle situationer, hvor du netop har været det, du mener, du ikke er?

Ofte er det sådan, at det, du ikke vil være, forfølger dig. Derfor er det vigtigt, at du finder modet frem til at få kigget på, hvad du også indeholder. Du skal ikke gøre det for at banke dig selv oven i hovedet, men for at opnå selverkendelse om, at den egenskab er du også – uanset om det handler om at være arrogant eller smuk. Hvis det føles svært eller måske ulogisk, skal du vide, at det mest skyldes, at det er uvant for dig at tænke sådan.

Skriv dine egne refleksioner her:

Skriv dine egne refleksioner her:

Kapitel 2 – Du er energi

Visualiseringsøvelse

Forestil dig, at du er et helt og frit menneske – godheden selv – uden bekymringer, krav, forventninger og betingelser. Du laver kun dét, du virkelig brænder for, og som er meningsfuldt både for dig og for andre.

Luk øjnene i et par minutter og mærk efter, hvad der sker rundt omkring i hele kroppen. Bare mærk. Bare observér. Intet andet. Bare stop op for en stund.

Beskriv dine observationer her:

Refleksionsøvelser for hele kapitlet

Nu er det tid til, at du reflekterer over, hvilke typer energi du er høj på og hvilke, du er lav på – og hvordan du får dem bragt bedre i balance. Det er vigtigt, at du forholder dig til begge sider. Giv det et skud. Tillad dig selv at være selvkritisk og svag for en stund. Husk at det gerne må kradse lidt.

Brug igen listerne med de lyse og mørke egenskaber til inspiration. For der For der er mange flere varianter, end du umiddelbart tænker.

Opgaven går ud på at blive bevidst om, hvad der kan være af dybereliggende skyld og skam, som reelt ikke er dit eget, og som du længes efter at bryde igennem. Senere i bogen kommer jeg mere ind på overgreb og følgevirkningerne heraf. Så hvis noget ubehageligt er vækket i dig, så træk vejret dybt og bliv bevidst om, at lige her og nu er der ingen fare på færde – det var alene et meget dårligt minde, der kom forbi.

Jo flere af dine egne ord du kan sætte på refleksionerne, jo bedre udfolder du dig selv.

Husk at intet er mere rigtigt end andet. Men vær nysgerrig på, hvad der kunne være endnu bedre, end det er nu.

Hvem er dine rollemodeller, og hvad gør, at netop de er det? Tag et kig på, hvem du beundrer, og gerne selv ville være mere som. Overvej både hvilke egenskaber, de har og hvor du faktisk allerede har de egenskaber – måske bare i mindre målestok eller på en anden facon.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvem vil du ikke være? Hvem udsender en energi, som du bare ikke kan klare, og hvad handler den energi om? For modstanden fortæller noget om, hvilken energi du selv har brug for at kigge nærmere på.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvordan har du det helt oprigtigt med din seksualitet? Mærker du skyld, skam, kontrol, frihed eller noget helt andet, når du forholder dig til den?

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvilken seksuel adfærd har du? Gør dig nogle tanker om, hvordan du agerer seksuelt, og om hvilke energier, der kan være i spil. Måske:

- har du slet ikke et sexliv, eller væmmes ved tanken om det?
- har du altid sex på den samme måde?
- er der situationer, hvor du mærker intimiteten og samhørigheden mere end andre gange, og hvad gør det så ved dig?
- bruger du sex til at flygte fra noget?

Skriv dine egne refleksioner her:

Kapitel 3 – Kroppen er dit videnscenter

Beskriv situationer, hvor du mærker, at du er blevet negligeret.

Og hvor du selv negligerer. Det kan også være dig selv, du negligerer.

Gå ikke ind i historier – bare erkend hvor negligering sker. For at du fremadrettet bliver opmærksom, når det sker.

Mærk så efter hvilke følelser, der er lukket ned for. Ofte handler det om undertrykt vrede, der har brug for at komme ud i lys lue for en stund, så du kan se mere klart fremadrettet og begynde at agere på en ny mådehandle.

Vær ikke bange for at sætte ord på tilbageholdt vrede. For når gammel vrede kommer ud, giver det plads til at ny energi kan tages ind. Og det er meningen med det hele.

Skriv dine egne refleksioner her:

Sæt ord på, hvordan du selv har det med dominans, efter du har læst min historie.

Hvordan har du det med kontrol og dominans? Tager du afstand? Hvor og hvordan dominerer du selv? Hvor begrænser du reelt dig selv?

Og husk her at begrænsninger kan såvel handle om ikke at turde vise sine faktiske styrker, som følelser og svagheder.

Skriv dine egne refleksioner her:

Refleksionsøvelser for hele kapitlet

Du skal nu forsøge at lære at flytte dit fokus fra kun at lytte til din rationelle hjerne, og i stedet begynde at mærke og lytte til din krop og dens signaler. Mærk specielt efter alt det, du har modstand på i stedet for at holde fokus på det, du allerede gør godt i forvejen. For det er i modstanden, guldet ligger.

Og husk så: At mærke din krop kan være nyt, fordi vi er vænnet så meget til at være rationelle og bruge vores hoved til at tage beslutninger ud fra en logisk betragtning. Og selvom du tror, at du mærker meget, så mærker du sandsynligvis meget mindre, end du tror. Ligesom der altid er et niveau mere.

Hvornår bliver du ked af det, lukker af eller siger pyt, hvor du reelt godt kunne tillade dig at være vred? Før gerne en indre dialog, om det du først tænker nu også er den fulde sandhed.

Skriv dine egne refleksioner her:

Og når du mærker, at du er vred (uden nødvendigvis at reagere med vrede), hvad handler det så virkelig om?

Tænk på den sidste gang, du var vred og grav lidt dybere ned. Se også sagen fra modpartens vinkel.

Før en dialog med dig selv, hvor du også agerer som den anden involverede. Du vil sandsynligvis blive overrasket over resultatet, fordi du har fået flere vinkler på.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvordan lytter eller ikke lytter du til din krops signaler?

Hvad er dine typiske handlingsmønstre i forskellige situationer? Tænk på de seneste gange, hvor du blev irriteret, frustreret, indigneret og/eller bange.

Overvej derefter, hvordan du nu ville have ønsket, du havde været i stand til at reagere.

Mærk også efter, hvordan din krop reagerer, så du fremover bliver mere bevidst om at lytte til den.

Hvornår bliver du ked af det, lukker af eller siger pyt, hvor du reelt godt kunne tillade dig at være vred?

Skriv dine egne refleksioner her:

Kapitel 4 – Det som begrænser dig

Refleksionsøvelser for hele kapitlet

Pointen i opgaven her er at få kigget på, hvornår du føler dig begrænset enten af andre eller af dig selv.

Husk, at det starter med erkendelsen af, at noget gerne måtte være anderledes. Uden erkendelsen sker der intet.

Giv dig god tid, luk øjnene, træk vejret dybt et par gange og mærk efter, så du både fanger det, som ligger lige for, altså det bevidste – men også det, som ligger i det ubevidste.

Ofte er det ikke det umiddelbare, der er problemet. Det handler om noget, der stikker dybere.

Det sidste kræver ro og tid. Observér og tag notater. Først og fremmest handler det om, at du bliver bevidst om og erkender dine mønstre.

Prøv at kigge på dig selv udefra. Hvis en anden var dig, hvordan ville du så beskrive, hvordan du dominerer og/eller lader dig dominere? Det kan også være ting, du gør, så det handler ikke kun om mennesker.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvor føler du dig begrænset? Tænk for eksempel over, hvad du går og småbrokker dig over, men ikke rigtigt får handlet på eller sagt højt til rette person.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvordan mærkes og ser dine skjolde ud? For at øge muligheden for at mærke og se dine skjolde, kan du udføre en visualisering.

Sid eller stå afslappet, intet over kors. Luk øjnene, træk vejret dybt 4-5 gange og forestil dig, at du står og kigger på dig selv. Du står der, med alle dine skjolde og lag på. Hvad ser du? Er det en hel rustning, du står i? Eller er det mange lag af forskellige slags materialer, måske en lænke om foden eller halsen?

Husk, at det ikke er dig, du ser, men al din tillærte adfærd du er pakket ind i. Afslut visualiseringen med at sige til dig selv: ”Tak for at vise mig mine skjolde, så jeg nu kan fortsætte min rejse med at skille mig af med dem”.

Hvis du ikke så noget, så vær tålmodig og prøv igen lidt senere. En del af dig vil helt naturligt have modstand på øvelsen, og har derfor brug for at blive blødgjort først for at være klar. Få eventuelt en anden til at læse visualiseringen langsomt op for dig.

Giv det også en ekstra tanke, om du lavede refleksionerne og visualiseringen uden at tænkte på, hvad andre måtte tænke? Måske pyntede du lidt på sandheden, eller måske var du for hård ved dig selv?

Tillad dig selv at mærke forkertheden. For det gode er nemlig, at når du har tilladt dig selv at mærke og acceptere forkertheden, kan du lettere ændre det, der skal til, for at du føler dig rigtig og mærker meningen i dit liv.

Mønstre er tillærte. Er de ikke længere gavnlige for dig og dine omgivelser, er det nu tid til at aflære dem igen. Intet er forkert, men det kan føles forkert. Du er ikke forkert, du har lært noget forkert.

Skriv dine egne refleksioner her:

Kapitel 5 – Anerkendelse og arvegods.

Reflekter over, hvorfor du har taget de beslutninger i dit liv, som du har, og hvorfor du gør, som du gør.

Har det givet dig det, du længtes efter? Eller er det – som i mit tilfælde – et skalkeskjul?

Kig både på det arbejdsmæssige og på det generelle i dit liv.

Skriv dine egne refleksioner her:

Sæt ord på, hvilke sporinger, der kan have sat sig i dit nervesystem.

Kig på de typiske årsager, der er nævnt i bogen og vær gerne nysgerrig på, om der er andre, der passer på dig.

Giv dig selv tid til at reflektere ved, hvad der er en del af din egen historiefortælling. Disse historier og de underliggende sporinger er nemlig en del af dit skjold, som jeg skrev om i sidste kapitel. Jo større eller flere huller, du får igennem dit skjold, jo bedre bliver din kontakt til din selvanerkendelse. Så giv den bare gas.

Skriv dine egne refleksioner her:

Overvej hvornår og hvor meget du trygt følger det, du læser og hører fra andre.

Dette er en reflektion over hvor meget af din adfærd der er kopi, og hvor meget og hvad, der er din egen frie vilje. Hvis spørgsmålet – og svaret – ikke bare ryster dig en smule, så er du sandsynligvis i gang med at lyve overfor dig selv.

Skriv dine egne refleksioner her:

Refleksionsøvelser for hele kapitlet

Brug lidt tid på at mærke ind i den dobbelthed, der er i din arv. Der, hvor du både har taget noget godt og mindre godt med dig. Du skal forsøge at blive mere bevidst om de ting, du ikke tidligere har tænkt over.

Øv dig og mærk godt efter. Det er dér, men det ligger blot ikke fremme i bevidstheden. Giv dig selv tid til at blive nysgerrig på dine uhensigtsmæssigheder. Hvor kommer de fra, og hvordan begrænser de dig?

Ved at gennemgå nedennævnte spørgsmål og mærke godt efter i dine svar, er du godt på vej mod at se dig selv i en større helhed. Du er på vej til at blive mere bevidst, men mellem det bevidste og ubevidste er der en række kløfter, store som små. Det hele starter med erkendelsen af, at der er en kløft. Lidt ligesom når du får vist et stykke hvidt papir med én lille sort prik på – hvad ser du først? Prikken, alt det hvide eller helheden?

Husk at du på ingen måder er forkert, det er din tillærte adfærd, der kan være det. Selvom du har taget meget negativt – eller en overpositivitet – med dig fra din barndom, så har du stadig din frie vilje. Når du er mere bevidst om det, er det nemmere at gøre dig fri og finde meningen med dit liv.

Mærk efter i hvilke situationer, du:

- går på kompromis
- bliver irriteret
- bliver ramt på din stolthed
- mærker at andre får dig til at føle dig forkert

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvordan var den anerkendelse, du fik som barn? Læn dig tilbage og giv dig selv lov til at tænke på en anden måde, end du plejer, hvor du hverken fordømmer dine forældre eller gør dem bedre. Kig dybere i detaljerne. Tænk også på, hvordan dine eventuelle søskende blev behandlet.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvordan søger og får du anerkendelse i dag? Hvor god er du til at tage imod og lade den bundfælde? Higer du efter anerkendelse, eller skubber du behovet i baggrunden?

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvilken adfærd og hvilke egenskaber stammer fra din arv, miljø og i trods i forhold til dine forældre? Kig på hvor der er sammenfald, og hvor det er, du gør det modsatte.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvilken adfærd er din egen fulde frie vilje? Altså, der hvor du har mærket og taget stilling til, hvad du virkelig vil. Eller at du som minimum mærker, at de giver mening for dig og den måde, du gerne vil leve på.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvilken adfærd vil du starte med at ændre på? Gør det nemt for dig selv. Tag en ad gangen og start med den lavest hængende.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvis du var et helt og frit menneske, hvordan ville du så være? Bare giv slip på alt, hvad der kan begrænse dig. Start eventuelt med at drømme stort og vildt.Mærk så efter hvilken følelse det giver dig, og om det er det, du virkelig vil.

Lav eventuelt dette tankeeksperiment: Hvad kunne være fedt at høre andre sige om dig til din begravelse? Lidt bizart måske, men det virker faktisk ret godt, fordi det handler om, hvad andre siger om dig og ikke så meget dig selv.

Skriv dine egne refleksioner her:

Kapitel 6 – Dine blinde vinkler

Hvordan gik det med listen med negligeringerne i kap. 3?

Overvej lige en ekstra gang hvad øvelsen gjorde ved dig og om du gik dybt nok. Såfremt du hoppede let og elegant over den, så er det et tegn på at der er noget du ikke vil være ved.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvilke af dine handlinger - der ellers virker ganske normale - er i virkeligheden overspringshandlinger?

Vær lige selvkritisk for en stund. Du ved helt sikkert godt, hvilke handlinger og adfærd, det drejer sig, men du er blevet vant til at bortforklare og forsvare dine egne handlinger, for at undgå at mærke, hvad du reelt undertrykker.

Og husk, dine handlinger er som sådan ikke forkerte, men at tviste og udfolde dem lidt, vil give bedre balance. For at kunne tviste dem, skal du kende dem.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvor siger du ja, men mener nej og omvendt?

Listerne fra bogen gengives her – forhold dig til dem og tilføj også dem, der yderlig poppede op hos dig:

Hvis du hører til dem, der ofte og nærmest på autopilot siger nej, hænger det typisk sammen med, at det er det nemmeste. Fordi det kan være svært at overskue konsekvensen af at sige ja, fordi du:

- mærker, at der er nogle følelser i spil, som du ikke ved, hvordan du skal håndtere
- er i tvivl om du kan sige nej senere, hvis du skulle få brug for det
- selv har fået et nej, og så fortjener andre heller ikke et ja
- er midt i noget – og måske ikke hører ordentligt efter
- er irriteret over noget helt andet

Måske genkender du det ikke, fordi du i stedet er én, som har svært ved at sige nej og i stedet for altid siger ja, fordi det føles meget lettere. Du gør det, fordi du: vil undgå konflikter

- håber at opnå anerkendelse
- vil fremstå som den gode og hjælpende
- synes, at det er synd, at ingen andre gør det
- tænker, at hvis du siger nej, så tror hun bare, at du ikke kan lide hende
- tager den lette løsning og siger ja, men alligevel gør du, som du selv vil

Skriv dine egne tilføjelser og refleksioner her:

Refleksionsøvelser for hele kapitlet

Pointen i opgaven her er, at du erkender, accepterer og mærker, hvordan dine undertrykte delpersonligheder er til stede inde i dig. Først derefter kan du ændre dem vedvarende. Det er ikke så nemt, som det er skrevet, så start med at acceptere, at det ikke er nemt. Det skal derudover kradse lidt, ellers er du ikke ærlig nok. Lyt godt efter inde i dig selv, vær stille, træk vejret, og bed din hjerne holde pause. Giv dig tid.

Et godt redskab er at tænke tilbage på din egen barndom. Hvor blev du ikke set, hørt og forstået? Der er meget ofte en sammenhæng. Vend også gerne tilbage til nogle af refleksionerne i kapitel 5 og send en tanke til, hvordan du selv er blevet italesat som barn og se, om der tegner sig et mønster.

Der vil altid være noget, hvor du tænker, at det har du ikke indflydelse på at kunne ændre, men du har altid muligheden for at ændre din tankegang om det. Og måske må du så lade det hvile. Er andre personer involveret, så hold fokus på, hvad DU kan ændre hos dig selv eller gøre anderledes, end du plejer.

Hvilke afhængigheder har du? Både af stimulanser og andre mennesker?

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvornår siger du ja, når du egentlig mener nej eller omvendt? Måske kan du mærke i din krop, hvornår du siger det modsatte af, hvad du virkelig mener. Du kan øve dig ved at få en anden til at tilbyde dig noget, du normalt vil sige et stort ja til, men dit svar skal være nej. Lav også øvelsen omvendt med noget, du vil sige nej til, men her skal du sige ja. Når du øver det bevidst og velvidende, at det bare er en øvelse, og derved nemmere at tillade dig selv at mærke, hvordan du påvirkes af det ene og det andet.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvad skammer du dig over? Og hvordan håndterer du din skam? Pakker du den væk eller erkender du højlydt, at her er der noget, der ikke er helt hensigtsmæssigt?

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvad giver du andre skylden for? Og er det berettiget? Når du får tingene frem i lyset – og noterer dem ned – øger du din bevidsthed om det. Et frø bliver sået. Så giv den endelig gas. Måske bliver du overvældet, men forestil dig det som et værelse fyldt med rod og gamle ting, som du skal til at rydde ud i. Det er svært at få startet, men lige pludselig rykker det. Og så er det en fornøjelse, når det er gjort.

Skriv dine egne refleksioner her:

Kapitel 7 – Du saboterer dig selv

Gennemgå udsagnene fra side 112 og reflekter over hvad de gør ved dig

Var der nogle punkter, du kunne nikke genkendende til? Hvis ja, så reflekter lidt ved hver enkelt og gør dig nogle tanker om, hvordan det vil være, hvis det forholdt sig modsat, og hvad læringen kunne være af det. Hvis nej, så overvej lige om du er i gang med at lyve overfor dig selv.

Ser du læringen? Eller har du stadig travlt med at bortforklare, pege fingre eller dunke dig selv oven i hovedet med, at du ikke er god nok eller er forkert på den?

Skriv dine egne refleksioner her:

Giv dig selv fem minutter til at finde bare et enkelt eller to steder i dit liv, hvor du selvsaboterer.

Skriv dine egne refleksioner her:

Gå på opdagelse i din egen adfærd. Er der noget, du gør, fordi du har lært, at ”det gør man”?

Skriv dine egne refleksioner her:

Refleksionsøvelser for hele kapitlet

For at kunne være ærlig og tro mod dig selv, er du også nødt til at erkende, hvordan du selvsaboterer. For jo flere sider du tager ejerskab af, jo bedre står du i dig selv.

Og hvem er bedst til at hjælpe os med erkendelsen? Det er vores krop. Jo mere din krop reagerer, eller din hjerne går på overarbejde, mens du svarer på følgende, jo vigtigere er det, du har gang i.

Og husk så at indeni dig, er der en sund kerne, der længes efter at vokse. Både historisk og nutidig skyld, skam og tabu har påvirket og tilsidesat din sunde kerne. Din opgave er at pakke din egen fine kerne ud igen. Til gavn for noget, der er større end dig selv – men uden at du mister dig selv, igen.

Sæt ord på dine dårlige og uhensigtsmæssige vaner. Start med at erkende, at de er der. Når de er fremme i lyset, er de nemmere at handle på. Start eventuelt med de lette, så finder du ud af, at det ikke er helt så farligt, som du troede.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvilke af ovennævnte erkendelser indeholder også en positiv effekt, men er blot noget, du gør for meget af? Altså hvad overgør du, eller gør for meget af?

Skriv dine egne refleksioner her:

Og hvilke vaner vil du helt ærligt gerne gøre mindre af? Sæt også ord på, hvad de reelt forhindrer dig i at være. For når du overgør noget, undertrykker du noget andet – og oftest det modsatte – og det er det, som er interessant at få øje på.

Skriv dine egne refleksioner her:

Reflektér over 3 gange, hvor du nu mærker, at du reelt har løjet for dig selv. Hvad ville du opnå og/eller hvad var det, du ikke ville mærke? Det kan sagtens være så 'simpelt' som, at du framelder dig noget, fordi du synes, du ikke har overskud, men dybere nede ligger angsten for at vise din sårbare side. Eller hvor du kun fortalte den halve sandhed, for ellers ville du ikke opnå det, du ønskede.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvilken hemmelighed bærer du på, og hvem vil du dele den med? Hvis du ikke lige kan få fat i en hemmelighed (de har det jo med at være ret hemmelige), så kan du vende den rundt og tænke: “Hvis jeg nu bærer på en hemmelighed, hvem ville jeg så være tryg ved at dele den med?”

Om det er en ven eller en fagprofessionel, er mindre vigtigt, bare det er én, der er god til at stille spørgsmål, kradse i overfladen og til at lytte. Hemmeligheder behøver ikke at være noget stort. Det kan også være en følelse, som ligger godt gemt indeni dig.

Skriv dine egne refleksioner her:

Kapitel 8 – Følelserne er din vejviser

Samtale øvelse:

Øvelsen går ud på, at den ene skal fortælle om noget, der går ham eller hende på, mens den anden tager notater imens. Når alt er blevet sagt, skal den anden så gentage det, han har fået ud af samtalen. Nr. 1 retter det, som ikke er modtaget korrekt eller er misforstået. Nr. 2 tager igen nye notater, genfortæller og sådan fortsætter man, indtil de to fortællinger stemmer overens.

- Det er vigtigt, at der noteres ned løbende, for når hjernen er på arbejde med at skrive, lyttes der mere opmærksomt, uden at man begynder at analysere, og det er et af formålene med øvelsen. Det andet formål er, at vi skal øve os i at lade være med at afbryde og tro, at vi har løsningen på en andens problem, før vi har hørt hele historien.

- Der er en generel tendens til at den, der er mindre følelsesmæssig involveret, konkluderer ud fra en tankemæssig tilgang. Måske endda lidt med attituden: 'hvor svært kan det være', og med en undertone af bedrevidenhed. Tilbage står den anden med noget, der er uforløst, og intet har ændret sig.

Skriv dine egne refleksioner her:

Mærk efter hvilke følelser, der er i spil, når du føler dig trængt op i et hjørne – eller har trængt én derind.

Husk erkendelsen af, at selvom du har en adfærd, der er uhensigtsmæssig for dig eller dine omgivelser, gør det dig ikke forkert. Når du starter med at acceptere, at 'det' er du også, kan du begynde transformationen, og det gør dig endnu mere oprigtig.

Skriv dine egne refleksioner her:

Giv dig selv et par minutter og find eksempler på, hvor du har mødt sårbarhed, som var svær for dig at være i.

Træk vejret dybt et par gange for at give kroppen mulighed for at slappe af. Mærk så efter hvilken forsvarsmekanisme, der var fremme på autopilot i situationen. Når du har fat i den, så er tiden kommet til at dykke ned i, hvor den oprindeligt har sine rødder. Det gøres sandsynligvis bedst sammen med en fagperson.

Skriv dine egne refleksioner her:

Så mærk lige efter en ekstra gang, når du giver noget. Hvad det er, du reelt ønsker at opnå?

Brug opremsningen fra side 139 i bogen som inspiration og sæt også på de andre om dukker på, mens du er i gang med øvelsen.

Skriv dine egne refleksioner her:

Refleksionsøvelser for hele kapitlet

Opgavens formål er, at du skal blive gode venner med alle dine følelser, så du kan bevæge dig frit imellem dem ud fra situationen – uden at blive trigget, overrasket eller have behov for at undertrykke eller overgøre dem. Ved at få bedre kontakt til dine følelser, styrkes din evne til at imødegå trusler og andre uhensigtsmæssigheder.

Sæt ord på, hvordan du har det med følelser. Både dine egne og andres. Hvad gør de ved dig, og hvilke er de sværeste af være i? Jo bedre og jo flere ord, du får sat på, jo mere bevidst vil du blive om, hvad du med fordel kan arbejde videre med og/eller mærke, når de trænger sig på. Så du kan nå at reagere anderledes end at køre på autopilot.

Skriv dine egne refleksioner her:

Reflektér over, hvordan du har det med narcissisme-spektret, og hvor du tror, at du selv befinder dig på spektret. Hvis du ikke forholder dig til det, er der risiko for, at du enten bliver ved med at tiltrække mennesker med narcissistiske tendenser, eller at du bliver ved med at ydmyge og krænke dem, du tiltrækker, og som ligger modsat dig selv.

Husk at det subtile er det sværeste at erkende. Overvej dit behov for at rose og fremhæve dig selv, eller det du gør. Og hvor højt du flyver, når nogen roser dig. Eller modsat, hvor ofte og hvordan du negligerer at andre roser dig.

Skriv dine egne refleksioner her:

Lav din egen liste med, hvad du gør på autopilot med en ubevidst bagtanke bagved. Husk også de tilfælde, hvor du siger ja til at gøre noget, og så alligevel ikke gør det. At få tingene frem i lyset er det første step til at ændre adfærd. Måske vil du opdage at noget at det, du gør, faktisk er lige til at grine af, fordi du inderst inde godt ved, at du kan gøre det bedre.

Skriv dine egne refleksioner her:

Husk at Rom ikke blev bygget på én dag, og du bliver heller ikke renoveret fra i dag til i morgen. Ting tager tid. Og jo længere tid du har været viklet ind i noget, jo flere lag skal der afvikles. Tag et skridt ad gangen til at starte med. Lige pludselig er der hul igennem, og så går det lettere og lettere.

Kapitel 9 – Gaven i at være transparent

Giv dig selv 5 minutter og prøv at huske på nogle episoder, hvor det har føltes akavet at blive set i øjnene

Hvilken følelse eller fornemmelse havde du i kroppen? Følte du dig for eksempel forkert, pinlig, uvidende, udfordret, irriteret?

Var det personen eller det, I talte om, der skabte reaktionen?

Stil dig selv spørgsmålet, om reaktionen skyldtes situationen, eller om det (ubevidst) kan havde vækket et gammelt ubehageligt minde?

Hvad du ville ønske, at du havde været i stand til at gøre i stedet for det, du reelt gjorde?

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvor lukker du lukke ned og/eller gør den anden forkert?

Kig på listen på side 148 og fold de enkelte punkter ud med beskrivelser af situationer, du kan nikke genkendende til og tilføj dem, der ikke står på listen.

Hvis det ikke kradser bare lidt, og du ikke begynder at sidde uroligt på stolen eller får dårlig smag i munden – så er du sandsynligvis ikke helt ærlig overfor dig selv.

Skriv dine egne refleksioner her:

Refleksionsøvelser for hele kapitlet

For at du kan blive mere transparent for dig selv og andre, er det nødvendigt, at du også anerkender alt det, du helst ikke vil være.

Det er en livslang rejse at blive transparent, og det er, når du tør udfordre dig selv via andres opfattelse af dig, at du lærer mere om dig selv og dermed opnår du en øget livsforståelse.

Hvilke sider af dig ville du ønske, at du var bedre til at vise? Overvej herefter hvad det første lille skridt med din ønskede retning skal være. Vær også opmærksom på hvilke undertoner, du oplever hos dig selv – og som er med til at gøre dig mindre transparent.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvor er der ikke overensstemmelse mellem den adfærd, du tænker, du har og den måde, som andre opfatter dig på? Vær lige selvkritisk for en stund og prøv at lytte til noget af det, du har hørt igennem tiden. Der er oftest, hvis ikke altid,et gran af sandhed i det sagte.

Øv dig i at mærke efter hvilke tanker, der kommer, mens du siger noget. Specielt der, hvor du føler, at noget er på spil. Der, hvor du agerer anderledes, end du virkelig føler inderst inde. Der, hvor du taler med en undertone, eller er i gang med at regne ud, hvad der er sikrest for dig at sige. Eller hvor du omtaler dig selv, nærmest som en ekstra selvbekræftelse på, at du er dygtig.

Skriv dine egne refleksioner her:

Reflektér over de seneste 3 gange, hvor du har haft en god intention, men alligevel ramte ved siden af hos modtageren. Altså der, hvor modtageren ikke mærkede din hensigt og reagerede ved enten at sige ja, men alligevel gøre noget andet, eller hvor kropssproget fortalte, at det ikke var forstået og modtaget.

Kig godt på dine svar. De giver dig et praj om, hvilken historie du fortæller dig selv, og som skal vendes om, så du kan begynde at fortælle en ny historie med baggrund i, at der er dobbeltheder i enhver fortælling.

Skriv dine egne refleksioner her:

Kapitel 10 – Respekten for krop og køn

Bliv bevidst om dine mønstre, så de ikke går i arv - både dem på autopilot, og dem som ligger dybere. Overvej også, hvordan du fremadrettet ønsker at ændre din væremåde.

Hvad nu, hvis det feminine reelt er sat i verden for at hjælpe det maskuline? Men at dette saboteres af de førnævnte arvede energier?

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvad nu, hvis kvinder dybest set – altså med udgangspunkt i den feminine energi og ikke personfikseret – reelt ikke ønsker at påtage sig selve lederskabet og ansvaret for, at de generelle livsforhold bliver både bære- og værdygtige?

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvad nu, hvis det feminines reelle opgave er at støtte det maskuline i at tage de for helheden bedste beslutninger og sørge for, at der handles derpå med ordentlighed?

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvad nu, hvis kvinderne ’bare’ spidser kløer og opleves som skingre, fordi mændene indeholder ubevidst ’mænd-hader-kvinder-energi’ og derfor ikke evner at lytte ordentlig efter?

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvad nu, hvis det at mænd – mere eller mindre – fornægter deres egen feminine energi gør, at de er ude at stand til at skabe sunde relationer til kvinder?

Skriv dine egne refleksioner her:

Refleksionsøvelser for hele kapitlet

I opgaven her skal du forsøge at øge din forståelse for dig selv, det enkelte menneske og livet generelt i erkendelsen af, at det hele er meget mere bredspektret, end det er komplekst.

Det er vigtigt, at du når helt derned, hvor du mærker, at kroppen vrider sig og overhovedet ikke har lyst til at slippe ordene. Der, hvor du mærker, at det klumper sig sammen i halsen. For først derefter begynder hoved og krop at tale samme sprog, og du kan give mere kærlighed til dig selv.

Hvad tænker du om de 2 energier 'mænd-hader-kvinder' og 'kvinders-angstfor-mænd'? Hvis du ikke bare er en smule provokeret eller trigget, så er du ikke langt nok nede og mærke efter.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvordan har samspillet i dine parforhold været, og hvordan har det ændret sig undervejs? Hvad lærte du om dig selv i de enkelte forhold? Hvordan blev du spejlet? Er du gået efter en bestemt type? Og hvad fortæller det om dig selv?

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvor i livet taler du udenom, fordi du tøver med at gå igennem 'lorten'? Hvis du er i tvivl, så læs afsnittet 'Meningen med livet' i kapitel 1 igen.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvor og hvornår vil du gerne være mere rummelig? Tænk over situationer, hvor du bliver kort for hovedet, lukker i eller snerrer af den anden.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvor og hvornår vil du gerne være mindre rummelig? Altså der, hvor du mærker, at du pakker dig selv til side, går på kompromis og pleaser for meget. Der, hvor du ville ønske, at du havde modet til at gøre tingene på en anden måde.

Skriv dine egne refleksioner her:

Og hvor er der sammenfald? Det er helt almindeligt, at man kan være for meget og for lidt rummelig overfor det samme. Typisk vil der være forskellige mennesker involveret ved det ene og ved det andet – og det vil øge din bevidsthed om hvad, det er, du skal have kigget nærmere på.

Skriv dine egne refleksioner her:

Kapitel 11 – Parforholdet som udviklingszone

Uhensigtsmæssig adfærd er der i alle forhold og relationer.

Måske meget, måske kun lidt. Mærk efter hvordan de påvirker dig, og om du kan nikke genkendende til dem. Eller er det nemmere at finde adfærden hos andre?

- Nogle er gode til kun at have fokus på det gode og sige pyt til det mindre gode. De lader simpelthen det negative og svære passere.
- Nogle har fokus på det, der er godt for dem selv. Det er typisk dem med høj selvtillid – og i værste fald med en tendens til den usunde narcissisme.
- Nogle ønsker det bedste for andre, men også ofte med en tendens til at tilsidesætte sig selv. De er ofte både pragmatiske, handlings- og løsnings-orienterede. Hvis du genkender dig selv i dette, er der en risiko for, at alt hvad du overser eller skubber til side, dræner dig for energi på den lange bane.
- Nogle tror, at de ønsker det bedste for andre og handler herefter, men er uvidende om deres egne begrænsninger og overfortolker egne evner. Det taler ind i et element af snæversynethed, som ikke er mærkbar for dem selv.
- Andre har mest fokus på det mindre gode, og har en tendens til at være i offerrollen. Typisk dem med et lavere selvværd og en tendens til at lukke sig inde og/eller at brokke sig til og over andre.

Husk at erkendelserne godt må kradse – ellers er det et tegn på at du ikke dykker dybt nok.

Skriv dine egne refleksioner her:

Samtale øvelse

Øvelsen går ud på, at I hver især sætter ord på:

Syv ting du værdsætter hos den anden (husk også hvorfor du oprindelig blev forelsket og hvad det fik dig til at føle)

Syv ting som frustrerer og/eller irriterer dig, at den anden gør eller er, eller som lukker dig ned (det, der får dig til at tie stille eller gå væk). Vær konkret og kom med et par eksempler, men gå ikke ind i historiefortælling.

Syv ting som du ved, der åbner dig op og som gør dig glad (anerkendelse, latter, berøring, øjenkontakt, hjælp til… osv).

Læs det højt for dig selv, inden I mødes og ret eventuelt til. Herefter mødes I på et aftalt tidspunkt, og læser det hele højt for hinanden – helt uden forstyrrelser og afbrydelser.

Sæt rummet hyggeligt op og med en god stemning – og husk at sige alt med og af kærlighed. Og lyt med samme tilgang.

Når den ene har fået det hele sagt, så takker den anden med ordene:
”Tak fordi du fortæller mig det. Det vil jeg tænke nærmere over og mærke ind i, hvor jeg vil, og kan ændre mig.”

Vær dog opmærksom på, at

- jeres adfærd kan skyldes tillærte forsvarsmekanismer, og sker derfor ofte på autopilot. Vær nysgerrig på, hvad det virkelig handler om.
- irritation er et tegn på, at noget trænger til at blive undersøgt nærmere.
- god lytning kræver nærvær og fokus på den andens ord – vær åben.
- undgå at være selvkritisk og gå i forsvarstanker. Gentag gerne det, du hørte, for at være sikker på, at du forstod det, som der mentes. Hvis ikke forstået rigtig, skal afsenderen gentage og eventuelt omformulere sig indtil det sagte – og forståede – stemmer overens.
- det at få sagt tingene højt, kan ofte give ny mening for fortælleren selv, og tingene kan tage en ny drejning. Afbryd derfor ikke.
- når der er følelser i spil, spiller hjerne ofte modsat for ikke at tabe ansigt (egoet). Mærk efter, om det, du siger, også er helt sandt.
- tempoet sættes ned i alt, hvad I laver. Giv plads til sanserne.
- træk vejret dybt, inden der startes, og når anerkendelsen af det sagte skal gives.
- undgå at gå i forklaringsmode, når der responderes på det sagte.

Refleksionsøvelser for hele kapitlet

Du kan bruge øvelsen her uagtet, om du er i et forhold eller ej. Den vil øge din bevidsthed om, hvad årsagen til at det er, som det er, og hvad det virkelig handler om.

Husk, at jo flere af dine egne ord, du kan sætte på, jo bedre udfolder du dig selv. Jo mere det kradser, jo bedre er du på vej. Vær nysgerrig på, hvad der trigger, hvad der virkelig gør dig glad, og hvad der får dig til at have tillid til den anden. Når du kan se og mærke begge sider og dobbeltheden i det, vil du vokse som det menneske, du er, og anerkende dine relationer for dem de er, lige der i nuet.

Hvad savner du virkeligt? Gør dig nogle tanker om, hvad du enten projicerer eller undertrykker – og mærk så efter, hvilke følelser der kan stå i vejen for, at det du længes efter, kan opnås.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvad irriterer eller gør dig frustreret – hvad enten du har en partner eller du netop ikke har? Sæt ord på, så du kan begynde at kigge ind i det modsatte hos dig selv.

Skriv dine egne refleksioner her:

Er du så åben og transparent, som du selv tror? Tillad dig selv at tvivle og mærk så efter, hvad der skal til, for at du bliver endnu mere oprigtig.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvordan har dit syn på seksualitet ændret dig undervejs, mens du har læst bogen? Mærkede du hvordan skyld, skam og tabu har påvirket dig? Er du så fri seksuelt, som du ønsker at være? Hvordan er, eller har du oplevet rollefordelingen mellem jer? Hvis noget føles forkert, hvordan kan du så gå modsat, så du får udlignet din indre ubalance?

Skriv dine egne refleksioner her:

Sæt dig af og til over i den andens stol. Det kan give et helt andet perspektiv og åbne nogle nye døre. Tal om dine observationer og vær så nysgerrig på, om du har ramt rigtigt, eller om det er noget helt andet, der gør sig gældende.

Skriv dine egne refleksioner her:

Kapitel 12 – Du er kærlighed

Hvordan du har det med de fem kærlighedssprog?

Hvad betyder de hver især for dig?

Hvordan bruger du dem i hverdagen – både i forhold til dig selv, din partner og andre relationer?

Skriv dine egne refleksioner her:

Fysisk øvelse

En smuk øvelse til at mærke kærligheden er denne, som jeg har fra et videoopslag på Facebook. Flere forskellige par skulle sidde og se hinanden i øjnene i fire minutter. Det var rørende at se, hvordan de reagerede. Jeg kan kun sige en ting: Prøv det!

- Tag din partner, eller en anden du er tryg ved, og sæt jer overfor hinanden med en meters afstand, træk vejret dybt et par gange og se så hinanden i øjnene.
- Vid, at hvis du føler trang til at tale, fnise eller se væk, er det en afledning for ikke at mærke de følelser, der ligger dybere. Følelser som du nok ikke har så god en kontakt til, fordi du undertrykker dem, men lad dem blot komme frit frem.
- Igen: Husk, at intet er forkert. Det er måske uvant, men ikke forkert. Slip tårerne fri, det er forløsning. Smil når hjertet fortæller det. Eller hvis trangen for at kigge væk bliver for stor, så gør det i et sekund eller to og vend så tilbage. Husk at den der sidder overfor dig, har dig kær – alt andet er tanker og gamle erindringer. Vær til stede, lige der i nuet.
- På samme tid er du både en, der bliver set, men også en, der ser en anden. Det kan føles lige så svært. Lad være med at anstrenge dig. Bare træk vejret og vær til stede. Intet andet.
- At få og give uforstyrret fire minutters nærvær er de færreste forundt.Men det er det, vi alle – på et eller andet niveau – higer og længes efter.
- Fire minutter er ingen tid i den hektiske hverdag. Men fire minutters total ubetinget nærvær virker som en uendelighed.
- Husk at give jer tid til at fordøje det efterfølgende, for måske har I set noget andet end blot ansigtet, og det er helt normalt. Det, man ser hos den anden, er også spejlet af én selv. Ses noget umiddelbart ubehageligt, så bare observer og oversæt det bagefter.

Skriv dine egne refleksioner her:

Refleksionsøvelser for hele kapitlet

Pointen i opgaven her er at få dig til at mærke, hvad kærlighed er for en størrelse for dig.

Husk, at selvom din tilgang til kærlighed ikke har haft de bedste betingelser indtil nu, er der intet til hinder for, at du tager ansvar ved at gå fra arv og miljø til din egen fri vilje.

Hvad er kærlighed for dig? Hvad er dit kærlighedssprog? Hvornår bliver kærlighed en pinlig størrelse eller for meget for dig? Hvornår føler du dig tilpas i kærlighedens tegn?

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvordan udøver du selvkærlighed? Lav en liste med alt det du gør godt for dig selv, der hvor du sætter dig selv først. Kig så listen igennem med mere kritiske øjne og mærk efter, hvilke af dem helt eller delvis kunne være en flugt fra at mærke og vedstå dig dine følelser.

Husk det kan sagtens være tale om gode og fornuftige gøremål, som bare er nemme at gemme sig bag. Men som oftest må gøres igen og igen, fordi den gode energi kun varer kort. Mærk derefter ind i dobbeltheden, og hvad det virkelig kunne handle om.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvordan blev kærligheden vist i din barndom? Både overfor dig selv, dine forældre imellem og til dine eventuelle søskende eller andre nærtstående.

Skriv dine egne refleksioner her:

Får du den kærlighed nu, du helt ærligt længes efter? Overvej om du higer for meget efter den, så du reelt afskrækker i stedet for eller har opgivet, og derfor lukket ned for at undgå at blive såret igen. Men lukker du ned, så er der en risiko for, at du helt udelukker muligheden for at tiltrække. At indrømme, at man længes,kan være svært, så start eventuelt dér og blød op indefra.

Skriv dine egne refleksioner her:

Hvordan viser du selv din kærlighed nu? Giver du mere i håbet om selv at få mere? Måske har du valgt at kaste din kærlighed på et dyr i stedet for en partner,helt eller delvis?

Skriv dine egne refleksioner her:

Du har altid et valg.
Fremtiden er din.