

*lycklighärligskönnärhetsnygg
harmonikärlekglädjberöring*



*Till dig ...
Om livet ...
Från mig ...*

*roligtfinunderbarvackerfanta
stiskgladmysiglycklighärligkä
rlekframgångsrikoberoendefr
ilycklighärligskönnärhetsnygg
gharmonikärlekglädjeberörin
groligtfinunderbarvackerfant
astiskgladmysiglycklighärligs
könnärhetsnygggharmonikärle*

Claes-Göran Hammar

*"Vi längtar alla till att bli sedda, accepterade och bekräftade
för de vi verkligen är. Intill vi blir det, söker vi detta genom
våra tankar och beteenden"*

Lasertryck.se | Risskov | 2010

© Copyright text och layout: Claes-Göran Hammar 2010
Illustrationer: Emelie Hammar

Innehållsförteckning:

Yttre påverkan	sid 9
Inre påverkan	sid 17
Dina tankar	sid 25
Dina känslor	sid 35
Dina beteenden	sid 41
Självhjälp och behandling	sid 51

Till:

*Malin för all din hjälp
Therese för dina raka råd
Ann-Sophie för dina speglingar av mig
Pernilla för att du finns*

samt alla andra underbara människor som jag mött

Inledning

Denna bok tillägnas dig som vill få ut mer av livet, som tror och känner att det finns mer möjligheter och kunskap för att leva i harmoni och glädje. Bokens innehåll är en samling livserfarenheter som kombinerats med utbildning, studier samt ändlösa samtal med nära vänner och andra medmänniskor. Boken är en arbetsbok i självkännedom och personlig utveckling för företag och organisationer som vill utveckla sin personal eller för enskilda individer som vill utveckla sig själva.

FREE-metoden baseras på principen att vi alla innerst inne är underbara och kompletta människor som genom påverkan, präglingar och programmering under livets resa förändrat vår självuppfattning och därmed vårt liv. Boken vill enkelt och överskådligt beskriva dessa omständigheter även om det är en omöjlighet att få med allt på dessa få rader. Mitt mål är att öka din medvetenhet och förstå livets spel, för att du mer aktivt och med eget ansvar kan utveckla ditt liv mot dina mål och drömmar.

Bokens innehåll är inte upplagt för att du enbart skall läsa den, utan du behöver studera den genom att läsa, fundera och arbeta med dig själv. Det räcker inte med kunskapen utan du behöver skapa dina egna insikter och ta till dig de delar av innehållet som berör just dig. Du behöver omsätta dina kunskaper i handling för att du skall uppnå en fördjupad effekt och därför avslutas varje kapitel med en övning där du arbetar med dig själv. Det finns ett arbetshäfte för nedladdning på: www.livssupport.se. Du kommer med denna bok att färdas genom olika steg, mot ett harmoniskt liv. Målet är att du skall förstå dig själv och därmed förstå andra.

Innan du läser vidare känns det viktigt för mig att påminna dig om, det är enbart du och ingen annan som har ansvaret för ditt liv och hur du mår. När du börjar ta detta ansvar, kommer du uppleva en frihet som är oberoende av andras påverkan, omdömen och värderingar. För dig som behöver stöd och hjälp genom din resa, anordnar vi olika seminarium och workshop, där du möter andra som befinner sig i liknande situationer och där du får stöd, råd och insikter i att du inte är ensam.

/Claes-Göran Hammar

*“Vi har alla möjligheten
att förändra våra liv!”*

Kapitel 1 - Yttre påverkan

Du är förmodligen väldigt medveten om vad du äter dvs. stoppar in i kroppen, men förmodligen lika omedveten om vad du får i dig via dina sinnen. Målet med detta kapitel är att du skall öka din medvetenhet om allt som strömmar in i din kropp via dina sinnen och påverkar ditt liv.

När du rör dig genom livet utsätts du löpande för stora mängder av information. Denna information riktas mot dig och uppfattas av kroppens alla sinnen, ofta i kombination, vilket förstärker effekten av din upplevelse.

Dina sinnen:

- Syn
- Hörsel
- Känsel
- Smak
- Doft

När dina sinnen utsätts för all denna information, blir du fullständigt bombarderad av intryck och upplevelser som på olika sätt skall sorteras och hanteras av dig. All information som strömmar mot dig kommer från olika källor, som ibland kan vara svåra att se och som upplevs mer eller mindre omedvetet.

Det svåra med information till skillnad från fysisk kontakt och våld, är att information är sublimt och inte går att ta på eller skydda sig mot, som du exempelvis kan göra mot en örfil eller ett knytnävsslag.

Detta innebär att information som träffar dig, många gånger, öppet transporteras in i kroppen via dina sinnen och där hanteras av de övriga kroppsfunktioner som du består av.

Bland de vanligaste förekommande informationsvägarna finns:

Naturliga informationsvägar

Det finns bland de naturliga informationsvägarna intryck som vi får från vår omgivning i form av ljus, skuggor, mörker, dofter, färger och former (byggnader, föremål osv.). Dessa bilder, former och färger påverkar oss på olika sätt och förmedlar därmed information. Du kanske förknippar en viss doft med en viss person eller en form som påminner om ett föremål?

Öppna informationsvägar

Exempel på öppna informationsvägar:

- TV med olika inslag och program (ex nyheter)
- Radio
- Musik
- Tidningar
- Böcker
- Internet

Dessa öppna informationsvägar finns i din omgivning och förmedlar mängder med värderingar, synsätt och annan information om hur man bör och inte bör vara. Det är ett känt fenomen att dessa informationsvägar används för förmedling av reklam, för att man vill skapa ett synsätt och en värdering där man skall köpa en viss vara.

Du utsätts av intryck från krig, våld och otrohet som förmedlar hur otryggt det är i världen samtidigt som det förekommer mängder med ideal om hur kär och lycklig du ska vara. Det förekommer många ytterligheter.

Fördelen med öppna informationsvägar är att de är relativt enkla att undvika genom att helt enkelt stänga av tv´n, radion eller Internet.

Privata informationsvägar

Det finns olika privata informationsvägar runt omkring dig. Dessa består av mer kända och etablerade källor:

- Kommunikation med vänner, familj och kollegor där tal, hörsel, kroppsspråk och beröring förekommer
- Intryck från omgivningen där du ser och möter okända människor.

Svårigheten med de privata informationsvägarna är att de består av människor du känner, familj, vänner eller kollegor som finns i din omgivning. Personer som du på olika sätt har förtroende för. Dessa privata informationsvägar är svåra att bedöma och innehåller ibland privata värderingar, synpunkter och viljor på hur du ska leva ditt liv. Seras synpunkter handlar egentligen inte om dig utan är baserade på deras egen livsuppfattning. Det är kanske en egenuppfattning som de inte har, men vill ha och därför överför på dig.

Det döljer sig även inom de privata informationsvägarna, människor som kanske inte alltid vill ditt bästa, är avundsjuka och inte vill att du skall lyckas där de själva misslyckats. (Detta för att de inte vill känna sig sämre om du lyckas)

Anknytningsmönster och präglingar

Under din uppväxt har du formats av den miljö som du haft omkring dig och det är lätt att vi antar beteenden och ageranden som finns hos föräldrar, syskon och kompisar. Du har blivit utsatt för denna yttre påverkan och lärt dig av andra.

Denna yttre påverkan är omfattande och lämnar olika spår i oss och som sedan visar sig i olika sammanhang, framförallt i kritiska situationer. Hur många gånger har du inte känt igen dig i dina föräldrars beteende och kommentarer? Om man under många år lever i en miljö, är det oundvikligt att man påverkas och "härmar" andra, framförallt de man ser upp till, är beroende av och har som förebild.

Tankeläsning

Det är inte helt ovanligt att vi människor ägnar oss åt tankeläsning dvs. när vi ser en blick eller får en kommentar, vet vi vad den andra personen tänker och menar.

Ingenting kan bli mer fel och inte ens med någon som du känner väl och vet vad den personen oftast vill, har du alltid rätt. Tror du verkligen att någon annan kan läsa dina tankar?

Tänk på alla blickar kommentarer och synpunkter som strömmar runt dig och vilken information det ger innan du har tolkar den i ditt inre jag. Det kanske är en blick av uppskattning som säger: "wow vilken härlig person". Istället för en informationsförvrängning som säger; "usch, jag inte duger inte". Vi lägger som människor enorm energi och kraft på att tolka vad vår omgivning tycker om oss.

Glöm att du kan läsa tankarna hos någon annan. Det leder bara till felaktiga förväntningar eller tror att det är kritisk information och skapar en motreaktion hos dig. Om du vill veta, fråga och hoppas på ett ärligt svar!

Kroppsspråk

Det är intressant att känna till att kommunikation mellan oss människor är fördelat enligt följande:

- Kroppsspråk 55 %
- Tal 38 %
- Ord 7 %

Din kommunikation med andra människor består således till 55 % av kroppens språk, där lutningar, nickningar, grimaser och gester mm. förmedlar information. Det är sedan ytterligare 38 % av kommunikationen som beror på hur vi uttalar och betonar våra val av ord. Kvar blir endast 7 % som handlar om själva ordet som vi väljer att använda. Vi har sedan barnsben och skolan fått lära oss hur vi skall prata och vilka ord som bör användas. Men i övrigt har vi inte tränats i att tolka andras kroppsspråk. Eller ännu viktigare, lära oss ta ansvar för hur vi själva använder vår kropp och röst i kommunikation med andra.

Återigen, kroppsspråket och talet är sublimt dvs. det går inte att ta på. Det strömmar rätt in i kroppen via våra sinnen och lämnar utrymme för högst individuella tolkningar. Hur många gånger har du inte blivit missförstådd eller helt missat vad någon annan vill?

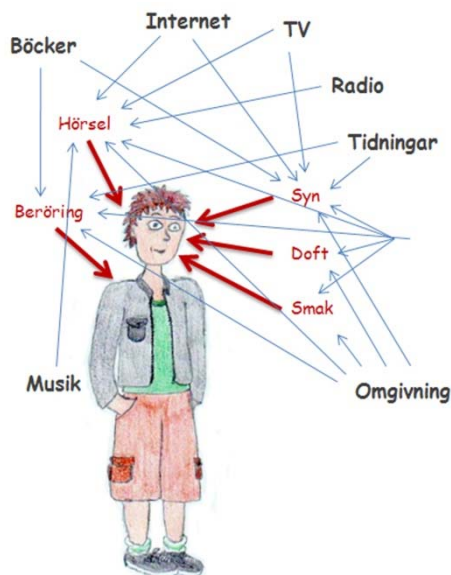
Dessa informationsvägar kan innehålla en blandning av positiva, kränkande och nedvärderande råd, kommentarer och synpunkter av olika grad. Det är ibland svårt att sortera och se igenom syftet hos informationsavsändaren.

Dina privata informationsvägar är inte enkla att stänga av, för du är beroende av dina vänner och omgivning. Du vill inte vara ensam, såra eller överge någon och väljer därför hellre att stanna kvar i relationen.

Hur man påverkas, när andra påverkas

Du påverkas av information även när du ser att andra människor har påverkats av något. Framförallt beroende på hur nära de står dig. Nyheterna kan t.ex. påverka dig om det handlar om en familj som drabbats av en svår olycka. Det kan vara lätt att leva sig in i deras situation. Om det är en familj du känner, som drabbats, påverkas du än mer.

Naturförstöring och utsatta djur är andra former av information som påverkar oss på olika sätt.



Inre informationsväg

Utöver alla yttre informationsvägar, finns en inre informationsväg som består av:

- Mitt inre jag

Ditt inre jag arbetar ständigt med att sortera och sammanställa all den information som rusar mot dig. Den information som strömmar mot oss berör oss på olika sätt. Det är ett gigantiskt arbete att hinna sortera all denna information och skilja ut vad som angår mig eller inte. Jag återkommer till detta i kapitel 2 om inre påverkan.

Våld och kränkningar

Om du någon gång blivit utsatt för våld eller kränkningar, särskilt i grövre former, har detta förmedlat en information till dig som är förenad med fysisk och psykisk smärta. Detta är en allvarlig form av yttre påverkan, som lämnar sår och smärtsamma minnen som vi bär med oss i livet, ofta som skuld och skam.

Utlösande faktorer:

- Våld (öppen/dold)
- Press och stress
- Förlust & övergivenhet
- Kritik & fördömande
- Dubbla budskap
- Obalans och dysfunktionell miljö

Yttre påverkan påverkar vår egenuppfattning, främst beroende på hur vår inre dialog hanterar informationen. Stark och traumatisk yttre påverkan kan lämna minnen och obearbetad information för livet.

Informationsöverflöd

Det är enkelt att påstå att vi befinner oss i en värld med informationsöverflöd. Internet, snabb nyhetsförmedling samt internationalisering innebär att vi drabbas allt mer av världens nyheter till skillnad för 30-40 år sedan. Då var informationsbelastningen av en helt annan karaktär och påverkade människor på ett helt annat sätt. Vi påverkas inte längre bara lokalt utan även internationellt.

Miljardindustrier påverkar oss genom reklam och marknads-kampanjer som genererar enorma vinster som sedan återinvesteras i nya produkter och kampanjer. Det kommer ständiga informationsströmmar om hur vi skall vara, om vad vi ska köpa, om krig och terror i världen, om inbrott hos grannen mm. Det är lätt inse, att dagens informationssamhälle är en del av den samhällsutveckling vi ser.

All denna information påverkar oss på många olika sätt, framförallt beroende på vem vi är och hur vi relaterar till just den specifika informationen.

Din påverkan

Yttre påverkan handlar inte enbart om den information som träffar dig, utan också om att du är en yttre påverkan för någon annan. Genom dina reaktioner och beteenden påverkar du andra på samma sätt som du blir påverkad av dem. Det är därför viktigt att du tar ansvar för hur du påverkar din omgivning.

Detta gäller inte bara andra människor utan även vilken yttre påverkan du har på vår miljö och vårt samhälle. Åker du miljövänligt, källsorterar du och väljer miljövänliga alternativ?

Om alla tar ansvar för sin yttre påverkan kommer världen förändras!

Övning – Yttre påverkan

För att göra dig medveten om hur informationen specifikt når dig kommer här en övning som du bör ägna dig åt under minst en vecka, gärna flera.

Använd gärna vår arbetsbok som finns att ladda ned på: www.livssupport.se eller skaffa ett anteckningsblock där du under veckan noterar:

1. Vilken information träffar dig? (*ex nyheter, synpunkter*)
2. Vilken informationsväg kommer den? (*ex. radio, kollega*)
3. Vilka sinnen tar emot information? (*ex. öron, ögon*)

Ansvarsfråga

4. Hur har du genom ditt agerande och beteenden varit en yttre påverkan för andra under veckan?

För löpande noteringar och ange små detaljer då detta kommer att hjälpa dig längre fram i boken. Kom ihåg, du kan inte skynda dig igenom detta material, ge dig själv tid och möjlighet att utvecklas.

*“Först när man förstår sig själv,
förstår man andra”*

Kapitel 2 - Inre påverkan

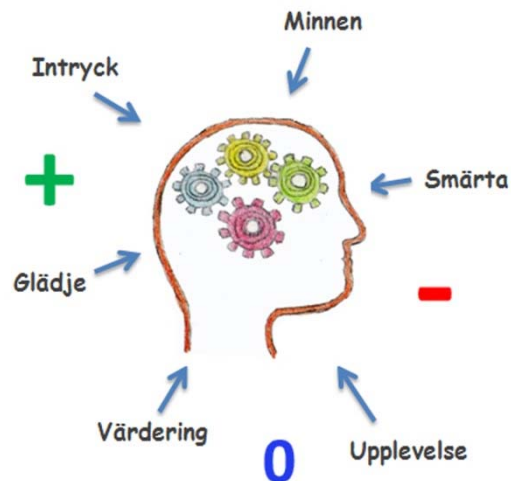
Du har tidigare lärt dig att du påverkas av den information och intryck som strömmar mot dig från din omgivning i kapitel 1. Nu skall vi fördjupa din förståelse av dina minnen och upplevelser som du bär med dig genom livet och hur de påverkar ditt liv. Målet är att öka din medvetenhet om vad du själv bär på och som skapar dina tankar, känslor och beteenden.

Inledningsvis vill jag påpeka att vi bombarderas i lika stor grad av information från vårt inre via de värderingar och minnen som vi bär med oss. Det möte och således, kollision av intryck som sker i våra tankar mellan yttre och inre påverkan, skapar tankar och konflikter som vi försöker tolka och hantera i vår hjärna. Vårt inre liv och inre dialog formas av livets utmaningar och den yttre påverkan som nämndes i kapitel 1.

När en händelse eller situation i livet medför att vi får en värdering, skapas minnet och präglingen. En händelse eller situation utan värdering ger inga minnen. Dessa minnen skapar sedan de värderingar och synsätt som vi bär med oss genom livet till dess att vi blir medvetna om dem och väljer att göra något åt dem. Dessa skapas när du utvecklas och beror främst på den sociala miljö som du växer upp inom samt vilka förebilder som lär dig livets spel. Olika anknytningsmönster och präglingar under din uppväxt påverkar alltså hur du uppfattar och värderar olika situationer.

Forskning visar att 98 % av våra minnen och värderingar inte tillhör oss själva. Det är ingen nyhet, att en person som växer upp i en dysfunktionell miljö, där droger och våld är vanligt förekommande, påverkas. Det är inte enbart droger och våld som skapar värderingar och synsätt. Vi minns alla situationer där vi känt oss kränkta och/eller misslyckade.

I en social studie som genomfördes i USA på 3-åriga barn visade mätningar att 85 % av föräldrarnas kommunikation med barnen innehöll stopp, nej och förbud. 85 % av informationen säger; du duger inte! Med detta resultat är det inte svårt att förstå att vi alla påverkas under vår uppväxt och lär oss att vi inte duger. Detta skapar de konsekvenser som vi idag ser i samhället.



Olika minnestyper

Positiva minnen

Positiva minnen skapas vid situationer och händelser som du upplevt som positiva och där du bär med dig en varm och behaglig känsla av välmående. Om du ex. har positiva minnen av kramar och närhet, uppskattar du gärna en kram och kan glädjas åt andra som kramas och har närhet.

Ett positivt minne och upplevelse kan väckas av en situation och information som innehåller samma eller en liknande upplevelse. T.ex. om du ser en film där barn sjunger samma avslutningssång som du gjorde när du slutade skolan och du får ett lyckorus vid minnet av hur det kändes. Minnet av sommarlov!

Det finns andra positiva händelser t.ex. vid olika tävlingar, där laget du hejar på, gör mål. Du upplever känslan av hur det är att vara i det vinnande laget. Om du dessutom befinner dig på samma eller en liknande plats som den tidigare händelsen och delar upplevelsen med andra, mångdubblas effekten inom dig när det blir mål.

Neutrala minnen

I dessa minnen finns erfarenheter och upplevelser som inte påverkat oss eller där vi rett ut vad den tidigare situationen eller upplevelsen egentligen handlade om. Vi har fördelat eventuellt ansvar och uppfattar inte att situationen berör oss.

I din sortering av inkommande information, är det mängder av intryck som passerar förbi eftersom vi inte associerar eller relaterar till den på något sätt.

Negativa minnen

I dessa minnen finns upplevelser och situationer som påverkat oss negativt i olika grad.

Dessa kan i varierande grad handla om:

- Kränkningar i olika former (Mobbing)
- Misshandel (Fysisk och psykisk)
- Isolering
- Sexuella övergrepp

Dessa minnen rotar sig djupt och påverkar dig genom att du försöker överleva, göra dig fri, ge igen eller få upprättelse genom försvar, flykt och/eller kompensation.

Individen formar sina värderingar, attityder och åsikter utifrån de präglingar och anknytningsmönster som lärts in av föräldrar och andra förebilder under uppväxt, möten och olika livssituationer.

Dessa minnen ligger ibland djupt bevarade i vårt undermedvetna och kan vara svåra att känna igen. Det är oftast omgivningen som ser och upplever dem.

Det är detta negativa förhållande och synsätt som gör, att när vi är negativt påverkade av andra saker, upplever att "olyckorna duggar tätt". Att allt och alla är emot oss d.v.s. vi filtrerar inkommande information med ett negativt filter och det blir en negativ laddning.

Om du har negativa minnen av en situation som inträffat, t.ex. att blivit retad för att du inte haft de rätta modekläderna, är sannolikheten stor att du försöker undvika att visa dig i dina "vanliga" kläder. Du börjar kanske spendera mer pengar på kläder än vad du har råd med, för att passa in och på så sätt slippa den jobbiga känslan igen.

Om vår omvärld och livssituation känns jobbig, skapar vi illusioner för att överleva. Dessa illusioner hämtas ur vår uppfattning om hur det borde vara och styrs av den yttre påverkan som strömmar mot oss. Vi klär oss i olika roller, kläder och beteenden för att leva upp till vår illusion. När och om vi senare inser att illusionen bara är en illusion och att vi gjort saker som mot oss själva kan vi riskera att drabbas av ytterligare självbesvikelse och man riskera att dras längre ner i misslyckande och värdelöshet.

Alla dessa negativa erfarenheter sätter minnesspår som vi inte vill upprepa eller återuppleva, men räddar oss också från att göra farliga saker och som därmed är en del i den mänskliga evolutionen.

Skuld och skam

När vi känner oss kränkta och misslyckade, uppstår lätt skuld och skam. Detta baseras på att individens egenuppfattning har påverkats. När jaget blivit kränkt eller på annat sätt fråntaget sitt egenvärde, påverkar det självkänslan och självförtroendet.

Skillnaden mellan självförtroende och självkänsla:

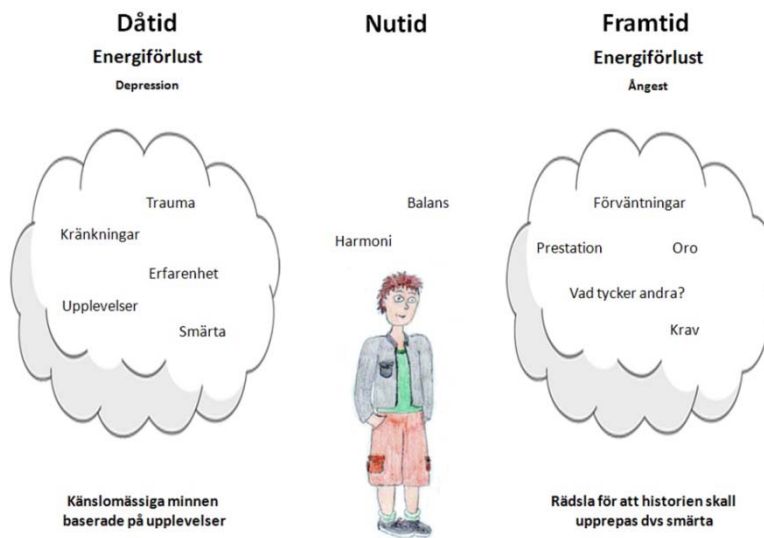
Självförtroende

Är hur jag uppfattar mig själv i det jag gör, kan och presterar t.ex. hur duktig jag är i mitt jobb, framgångsrik, ekonomisk status osv.

Självkänsla

Betyder vem jag är dvs. hur jag uppfattar mig själv som människa.

Det är självkänslan som är viktigast om vem jag är och inte vad jag gör. Självkänslan behöver daglig uppmärksamhet och träning. Det går att ha gott självförtroende och dålig självkänsla samtidigt.



Skillnaden mellan skuld och skam är att skuld tillhör historien, något som har hänt. Skam handlar om nutid, för något som sker just nu eller som kan komma att hända. Vid fokus på det som har hänt, dvs. skuld, skapas i förlängningen depression.

När fokus ligger på det man tror ska inträffa, baserat på historisk skuld, uppstår en rädsla och känsla av skam. Detta kan skapa ångest.

Ex. om du är ute och dansar och vill bjuda upp någon. Om du tidigare blivit avvisad och tolkat det som att du är misslyckad och oattraktiv, kan du få ångest inför att bjuda upp. Därmed avstår du hellre från att bjuda upp, av rädsla för att bli avvisad och återuppleva känslan av misslyckande.

Människans inneboende rädsla för att känna skuld är djupt rotad och medför stora bekymmer och konflikter. Detta beror helt enkelt på att minnet (egot) kommer ihåg den obehagliga känslan som du upplevde sist du kände dig misslyckad och vill skydda dig från att uppleva den igen.

Skuld och skam är vår tids största och mest dolda sjukdom som drabbat mänskligheten och som är oerhört svår att behandla. Den kräver först och främst kräver att man erkänner att man har sjukdomen och det är i sig att erkänna skuld och skam! Skuld och skam kostar samhället och enskilda individer ett gigantiskt lidande med tillhörande kostnader i psykosocialt illamående. Enbart i Sverige beräknas utanförskap och mobbing på arbetsplatser kosta företagen över 38 miljarder kronor!

Inre dialog

I mötet mellan yttre och inre påverkan, uppstår en inre dialog, ett samtal med oss själva där vi argumenterar, diskuterar och värderar vad informationen och situationen innebär för oss, positivt, neutralt eller negativt. Det svar som du kommer fram till i din inre dialog, är det som påverkar dig.

Om du sätter dig i lugn och ro, kommer du snart att inse hur dina tankar går fram och tillbaka och hur du skapar ett resonemang där du "ser" och värderar olika scenarion. I vår inre dialog gör vi ofta färdigt en diskussion med en annan person innan mötet. Vi tänker i detalj ut vad man skall säga; han skall minsann få veta, för då ...

Känner du igen dig? I tankarna (fantasin) kalkylerar och beräknar vi hur vi skall klara mötet och diskussionen för att inte hamna i en situation där vi riskerar att "förlora" och känna oss misslyckade. Vinsten är klar i våra tankar, men blir ofta annorlunda i verkligheten.

Detta kan medföra att vi blir så låsta i ett specifikt tankemönster och i ett specifikt utfall, att vi inte klarar att föra en objektiv diskussion.

Om du tillfälligt eller under en längre period har ett negativt synsätt riskerar du enligt det filter som tidigare beskrivits, att tolka inkommande information negativt. Det kvittar nästan vad som sägs, du tolkar det ändå negativt. Du inser kanske hur du själv skapar situationen när du feltolkar informationen?

Det är på samma sätt om du har ett positivt synsätt. Du väljer att tycka att livet är fantastiskt trots olika motgångar. (Nyckeln är att veta, att varje motgång är en möjlighet till lärdom och utveckling av mig själv) Människor uppfattar dig som en trevlig och positiv samt vill gärna umgås med dig, vilket innebär att du får acceptans och bekräftelser.

Förstår du hur du själv påverkar ditt liv? Det handlar inte om någon annan, det handlar enbart om dina tolkningar, som i grund och botten beror på dina minnen och livserfarenheter.

När inkommande information matchar vår självuppfattning och minne uppstår vår upplevelse. Vi bär alla människor i olika grad, upplevelser från livet, skillnaden är hur vi väljer att hantera dessa. Jag är ensam ansvarig för att tolka det jag ser och upplever.

Det är när vi människor kan hantera vår inre dialog som positiva förändringar inträffar!

Övning - Inre påverkan

Det är dags att du blir medveten om hur din inre påverkan, styr dig och ditt liv.

1. Försök bli medveten om när du i dina tankar, värderar, dömer eller reagerar på din omgivning.
2. Vad är det i dig som påverkas och varför?
3. Vad framkallar skuld och skam?

Försök exempelvis att se dig själv som en yttre betraktare och var ärlig mot dig själv t.ex. varför tänker jag de tankarna? Vart kommer de ifrån?

Ägna minst en vecka, återigen gärna flera, till detta arbete och anteckna gärna i arbetsboken. Jag påminner om, att det är viktigt att du genomför varje steg noggrant.

Not: Detta steg upplevs ibland som svårt och du kommer förmodligen att möta motstånd inom dig själv, men håll ut!

Du kommer förmodligen komma på dig själv med att vissa situationer och information, skapar tankar som du inte alltid tycker känns så bra. Var istället nöjd över att du hittar dit, först då har du möjligheten att göra någonting åt det! Kom ihåg att du gör så gott du kan, du slåss bara mot dig själv!

Du är fantastisk som kommit hit, belöna dig själv.

Författarens notering:

Under min personliga resa med olika självspeglingar, händer det ofta att mina tankar för bort mig när jag försöker fokusera på en inre tankefråga. Precis som om sinnet (egot) i sig tycker det är jobbigt och automatisk försöker undvika jobbiga frågor?

*”Allt det vi är, är resultatet
av vad vi tänker”*

Kapitel 3 – Mina tankar

Du har i tidigare kapitel blivit medveten om hur mycket information som strömmar runt och mot dig. I mötet med det som finns inuti dig (inre påverkan), upplever och värderar du en händelse och situation. Dina tankar försöker värdera och bedöma det kaos av intryck och tankar i mötet mellan yttre och inre påverkan. Vad innebär det för dig och hur påverkas du?

Dina tankar

När du träffas av information uppstår en tanke, grundat på vem du är och hur du relaterar till den information som riktas mot dig. Om du t.ex. har en positiv upplevelse av att äta glass och helt plötsligt får syn på någon som äter glass eller ser en glassreklam, påverkas ditt minne (Känslan) av att äta glass. Du blir sugen på glass och kanske köper en glass? Reklam och marknadsföring påverkar på det sättet vår köplust genom signaler till vårt minne som skapar en tanke vilket leder vidare till ett köpbehov. (Beteende)

När det gäller negativa tankar skapas också dessa från minnen och intryck. Om du t.ex. bränt fingrarna på en varm spisplatta lägger du inte dit fingrarna i första taget, ens om den är kall.

Våra tankar blixtrar förbi på en 1 000-dels sekund och det är svårt att hinna uppfatta vad dessa tankar hinner skapa inom oss.

Våra tankar leder till 2 möjligheter:

1. Ökar på sanningen om en person eller upplevelse (kärlek)
2. Ökar på lögnen och fantasin om en person eller upplevelse (rädsla)

Ständiga tankar

Forskning visar att vi människor tänker ca 65 000 tankar per dag varav 95 % är samma tankar som igår. 95 % av dagens tänkta tankar inträffar inte och 5 % händer ändå.



Inre tankar

Vi har en ständig inre dialog där vi tänker och utvärderar allt som händer omkring oss, utifrån den information vi tar emot. Alla dessa tankar försöker på olika sätt hålla ordning på vår värld och ibland även kontrollera den från faror och kriser. Våra tankar vill skydda oss mot fysisk och psykisk smärta.

I vår inre dialog värderar och bedömer vi ständigt oss själva. Vi tolkar den information som strömmar mot oss och känner ibland att den är personligt riktad. Vi reagerar då på olika sätt beroende på hur vi uppfattar informationen.

Du är säkert medveten om att olika människor hanterar samma situation på helt olika sätt och detta beror i grunden på vilka inre tankar som påverkar i situationen.

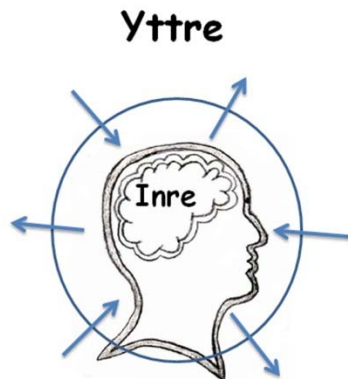
Det finns i samhället även en illusion om att allt skall vara perfekt, den perfekta kroppen, perfekta relationen, perfekta arbetet osv. Detta skapar krav som innebär att när vi inte har detta, känner vi oss misslyckade.

Problem uppstår när vi jämför oss med vår omgivning och tror att vi skall vara som någon annan. Det är lika problematiskt om vi tror att vi är någon annan, för då har vi tappat vår egen identitet.

När vi försöker fylla oss själva med yttre tillfredsställelse som kompensation för vårt inre fortsätter vi att känna saknad och tomhet eftersom yttre kompensation enbart ger kortvarig lindring. Du kan ägna hela ditt liv åt att jaga det yttre om du inte samtidigt fyller ditt inre.

Yttre tankar

Utöver våra inre tankar, värderar och bedömer vi ständigt vår yttre omgivning. Dessa värderingar är baserade på erfarenheter, värderingar och synsätt som du utvecklat och format under livets resa.



Vi är alla olika och detta spektrum av olikheter och tycken, vilket medför att mänskligheten har en spännande vidd av möjligheter. Till detta hör möjligheten att ändra sig, det som var gott igår vill jag inte ha idag.

Tanke blir tanke ...

Det som händer när vi hämtar våra erfarenheter från inkommande information är att det ger en reaktion av egna tankar. Där en tanke leder till nästa tanke och plötsligt har liten inkommande information lett till omfattande nya tankar. Denna process är så snabb att vi inte alltid hinner uppfatta alla tankar som blixtrar fram i oss. Det kan vara svårt att disciplinera sig och hinna sätta stopp för nya tankar innan en ny tanke skapas och som får oss att reagera.

Beroende på den tidigare upplevelsen, kan detta leda till att vi bygger upp en positiv eller negativ förväntan, enbart genom att vi hejdlöst spinner loss med våra tankar. Detta kallas även vårt inre drama.

Du har säkert upplevt genom dig själv eller genom andra, att det uppstår tankar och uppfattningar långt från den ursprungliga diskussionen. Detta har sin orsak i den inre tankeutveckling som sker hos respektive individ.

Automatiska tankar

Vi har olika automatiska tankar, som reflexmässigt uppstår i vissa situationer. T.ex. om någon tittar på dig så tror du att personen ser dina defekter och fel. Detta är en vanlig automatisk tanke som påverkar oss på många sätt och vi blir känsliga för en blick eller en kommentar.

Problemet med våra automatiska tankar, som i botten grundar sig på vår egenuppfattning och självbild, är att det blir som ett filter där inkommande information förändras och värderas. Om dessa tankar är negativa och fortsätter så under en längre period, påverkar det vår självkänsla. Vilket i sig kan leda till en tankefälla och ett självfängelse där du tror, att när andra människor tittar på dig, ser de dina fel och brister. Detta gör att du mår dåligt eftersom du känner igen känslan och tidigare mått dåligt när andra tittat på dig.

Allt handlar om att du feltolkat en tidigare situation och att du laddat den med egna negativa värderingar som du minns sedan tidigare och som du kanske fortsätter att feltolka genom livet.

Det kan bli till en självuppfyllande profetia, om någon ger dig en blick eller kommentar och ser din reaktion (kom ihåg kroppsspråket). De kanske tänker: "Vilken negativ människa det verkar vara". Helt plötsligt fick du rätt genom det du själv skapade!

Detta kan beskrivas som en negativ tankespiral, där du pressas allt hårdare mot botten av din självkänsla. I förlängningen kan det leda till isolering genom att du inte orkar bli "bedömd" av andra och de undviker dig därför att du är negativ och reaktiv. Du riskerar drabbas av ensamhet vilket medför ett antal farliga hälsorisker. (Det finns forskning som visar, att människor som inte har någon att prata med, avlider)

Om du ständigt har en massa tankar som snurrar runt inom dig, hindrar dessa dig i din närvaro och du utvecklar förmodligen ett antal kompensationer. Därmed riskera du att bli både ensam och utbränd.

De tankar jag beskrivit, stämmer inte med verkligheten eftersom vi inte kan läsa varandras tankar. Din verklighet är enbart skapad av dina egna tankar och självuppfattning.

Tankar är energi och om du har mycket tankar, uppstår risken för stress och utbrändhet. Din självkänsla samt dina relationer blir påverkade. Alla tankar hindrar dig från att se saker på ett nytt sätt samt vara öppen för nya möjligheter. För att överleva långa perioder av mycket tankar skapar vi ibland en alternativ värld, där vi klarar att leva.

Kompensation och projicering

Om du är utsatt för mängder av information och inte klarar av att bedöma och värdera dessa ordentligt, utan tar åt dig finns det två möjliga vägar som används för att överleva:

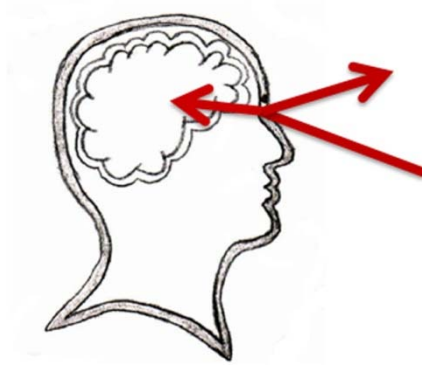
Inåtriktat

Du riktar skuld och besvikelsen inåt eftersom du känner att du inte räcker till eller klarar av att leva upp till andras eller egna förväntningar och krav.

Utåtriktat

När du inte orkar kritisera dig själv (inåt), eftersom det är jobbigt att känna sig värdelös, projicerar du istället ut ansvaret på någon annan. Det är någon annans "fel" när du inte ser ditt eget ansvar.

Det kan t.ex. bero på min partner att jag mår dåligt eller att min partner aldrig hjälper till och gör sin del av hemarbetet. Eller att jag blir arg över att aldrig få prata färdigt eftersom jag blir avbruten hela tiden.



Du kan reagera genom projektion om du inte förstår vad som händer inom dig. Du tror att det måste bero på någon annan eller något utanför dig själv. Du kanske tänker "jag har sådan otur"!

Om du tittar runt omkring dig, kommer du se och uppleva hur vanligt det är att projicera bort sitt ansvar. Jag återkommer till detta längre fram i boken.

Värderingar

En mycket vanlig projicering av eget ansvar, är värderingar. Mina värderingar, bedömningar om andra och annat pekar enbart tillbaka på mig själv. På sådant jag inte är nöjd med hos mig själv samt baserat på hur jag själv känner om jag skulle göra det jag ser någon annan göra.

Ett vanligt exempel är om man ser någon i en häftig sportbil och börjar värdera föraren med; han verkar dryg, är en viktigpetter, säkert olagliga pengar osv. Alla dessa tankar och värderingar pekar tillbaka på dig själv. Du kanske också vill ha en fin bil. Om du inte har råd att köpa en sådan fin bil kan din självförklaring till det bli, att du inte är som han. För du är ju inte dryg, en viktigpetter eller har stulit pengarna. Du är ju bättre!



Dessa värderingar uppstår när vi inte förstår varför andra och inte jag själv har framgång, kärlek, status osv. Vi hittar på en anledning för att förstå anledningen till vår brist på framgång eftersom vi inte vill känna oss dåliga. Vi kontrollerar genom dessa förklaringar, vårt inre liv. Värderingar om andra och annat är utåtriktad energi. De förklaringar vi skapar, blockerar även våra möjligheter att utvecklas.

Eftersom vi klarlagt att värderingar enbart tillhör mig själv och är baserade på mina erfarenheter och präglingar, tillhör alltså andras värderingar på samma sätt, de andra.

När du ser och hör någon värdera något, pratar den utifrån sig själv. Vi kan därför inte bli värderade av andra, det är en illusion, en egen tanke som vi gör till verklighet!

Återigen ett bevis för att det är du själv som skapar din verklighet.

Behov eller önskningsar

Vi blandar ofta ihop våra behov med önskningsar om vad vi vill ha i livet. Våra behov är det vi behöver för att överleva som människa. Våra önskningsar är det vi vill ha utöver våra behov. När vi ser en uppfylld önskan som livsavgörande framkallar vi flera tankar, känslor och beteenden. Vi är normalt omedvetna om skillnaden mellan **att vilja ha** och **att behöva** vilket påverkar oss själva och vår omgivning.

Motsatsen, att endast uppfylla sina behov och inte våga eller känna sig värd några önskningsar, är en obalans åt andra hållet.

Förväntningar och feltolkningar

En vanlig orsak till konflikt är att man bygger upp en förväntan på en person, situation eller tillfälle.

Om du t.ex. går till banken och ber om ett lån till en ny bil och banken säger nej, blir du kanske besviken och skyller din besvikelse på banktjänstemannen. Om du dessutom berättat för andra om dina planer, att köpa ny bil, måste du nu berätta för dem att du fått nej från banken och inte längre kan köpa en ny bil. Besvikelsen kan då kännas än större. Du kan känna dig som en dålig människa, att det är skamligt och enligt din uppfattning, ett misslyckande. Alltså måste det bero på banktjänstemannen som inte godkände din låneansökan, eller hur?

Det finns mängder med situationer där vi bygger upp olika förväntningar, framförallt inom våra kärleksrelationer. Förväntningar som kan orsaka spänningar och konflikter mellan parterna.

Det är viktigt att förstå vad som händer om vi inte vågar prata om våra förväntningar samt att många konflikter handlar om dessa. Att lära sig ta sitt eget ansvar och säga; Ikväll har jag en önskan/ behov att ...

Det är viktigt att vara tydlig och klar i sin kommunikation, d.v.s. om sin egen yttre påverkan, då det annars lätt kan leda till feltolkningar. Hur många gånger har du upplevt detta? Om man inte förstår eller känner sig osäker fråga igen.

Använd gärna ett passivt frågesätt, t.ex. "Hur menar du?" Om du låter kritisk kan personen känna sig attackerad och du möter försvar istället för en konstruktiv dialog.

Många är rädda för att fråga igen när de inte förstår. De tror att andra upplever dom som korkade eller tröga eftersom de inte förstod direkt. Glöm det, så är det inte, vi är alla tack och lov olika!

Våra feltolkningar beror ofta på att vi inte är riktigt närvarande i kommunikationen eftersom våra tankar var upptagna med annat.

Människan blir mer harmonisk när vi lär oss fånga tanken och tar ansvar innan den leder till en reaktiv handling! (Beteende)

Kan någon göra dig arg eller besviken?

Du har säkert många gånger blivit arg för vad någon annan sagt eller gjort mot dig. Du kanske har reagerat med ilska och skällt ut personen eller du kanske har blivit djupt besviken. Jag hävdar att reagera med ilska eller besvikelse är att inte ta ansvar för sina egna handlingar och beteenden.

På frågan om någon kan göra dig arg så är det omöjligt att någon annan fysiskt eller psykiskt kan ge dig ilska. Den känslan skapar du själv. Det är ingen som kan stoppa in känslan/upplevelsen i dig. Den bär du på själv och den triggas igång inom dig av olika händelser och omständigheter (information).

När du utsätts för ett intryck från någon person, som du uppfattar vill dig illa, är det dina värderingar och erfarenheter som avgör hur du reagerar på personen och händelsen

Du har egentligen flera alternativ, du kan:

1. Prata om problemet
2. Förklara att du blir sårad eller besviken
3. Gå därifrån
4. Bli arg

Om du blir arg och skyller din ilska på den andra personens beteende, skyller du bara ifrån dig.

Du anser dig vara ett offer för den andra personen och rättfärdigar ditt eget beteende inför dig själv. Men hur var det nu? Tycker du själv inte illa om när någon blir arg på dig? Varför får du bli arg?

Övning – Dina tankar

Det är dags att du tar reda på vilka tankar som skapas vid mötet mellan yttre och inre påverkan. (Du behöver även läsa avsnittet om tankar på sidorna 58-60 för att förstå alla övningsfrågor)

1. Lyssna på dina tankar och inre dialog
2. "Slica" inkommande information
3. Släpp alla värderingar (Om dig själv, andra och annat)
4. Öva dig i att välja hur du reagerar på en situation
5. Tankevändning, vad kan jag lära mig nu? (positivt synsätt)
6. "Drick vitt"
7. Le med hela kroppen! (Se vad som händer i omgivningen!)
8. Arbeta med ditt förhållningssätt
9. Segra genom att bli övertygad

Notera och anteckna i arbetsboken vilken information som skapas av dina olika tankar och upplevelser.

Detta steg är viktigt, ägna minst en vecka åt dessa övningar.

Lycka till och var ärlig om dina tankar!

“En människa du möter kommer inte exakt ihåg vad du sa eller gjorde, men hon kommer att minnas hur du fick henne att känna sig”

Kapitel 4 – Dina känslor

Känslor är hjärnans sätt att förbereda kroppen för handling, i relation till det vi upplever. Våra känslor har formats utifrån våra tidigare känslomässiga upplevelser och visar sitt uttryck i fysiska och psykiska reaktioner. Dessa känslomässiga minnen finns i amygdalan som är ett känslocentrum i hjärnan och har en stark energi och påverkan på oss och vårt liv.

Exempel på fysiska och psykiska reaktioner:

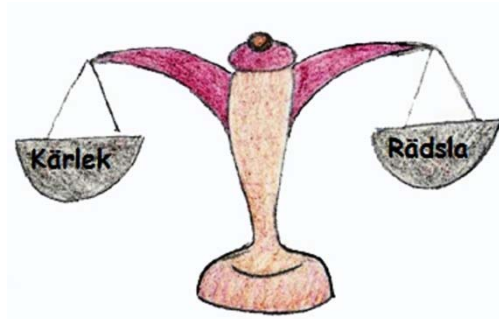
- Svette
- Ökad saliv
- Ångest
- Ökad puls
- Magont
- Ökat blodtryck
- Sjukdomar
- Projiceringar
- Beteenden

Våra känslor är en kroppslig reaktion på våra tankar, samtidigt som våra känslor i hög grad styr våra tankar. Omedvetet skapar vi "triggers".

En "trigger" är en situation, person eller upplevelse som automatiskt utlöser olika känslor inom oss.

Våra känslor är indelade i två grundkänslor:

Rädsla eller kärlek



Positiva känslor

Våra positiva känslor formas av de minnen vi har av en varm och positiv situation och erfarenhet där du känt dig stolt, nöjd och glad. Din upplevelse har belönats vilket innebär att du gärna vill uppleva den positiva känslan igen.

Dessa positiva upplevelser uppstår exempelvis när vi träffar någon som accepterar och bekräftar mig som jag är, som ser mig. Vi knyter då vår känslomässiga upplevelse till den personen och tycker spontant om personen.

Känsloupplevelser används medvetet av elitidrottare som får sin belöning genom upplevelsen av vinst. Känslan av att bli firad av andra och känna tillfredsställelsen av att vara bättre än motståndarna är en "trigger".

Alla strävar vi efter att få uppleva de positiva känsloupplevelser igen och om vi kopplar upplevelsen till en specifik situation, plats eller person, kommer vi att försöka uppleva det igen. Detta blir en drivkraft som i vissa sammanhang kan liknas vid ett missbruk, t.ex. som när vi får en känslomässig kick.

Vi strävar efter att upprepa våra positiva känsloupplevelser, vilket faller inom grundkänslan kärlek. Vi är inte rädda för att möta personer eller situationer som är öppna och kommunikativa. Hela livet strålar. Visst är det underbart!

Att uppleva positiva känslor handlar om att tänka positiva tankar. Detta har den positiva människan förstått. De vet att det är bättre samt skönare för kroppen och hälsan att tänka positivt än att tänka negativt.

Negativa känslor

I de fall en upplevelse och situation inneburit att vi mått dåligt, har dessa minnen medfört en rädsla för att drabbas igen och vi undviker att hamna i liknande situationer. Det är en fundamental grund i människans evolution som hindrar oss från att kasta oss in i vilka vansinnigheter som helst. Men det kan också vara grunden till många problem i människors liv. Problem kan uppstå när vi av rädsla hindrar oss själva från att göra nya saker. Detta p.g.a. rädslan att misslyckas. När vi inte förstår detta, skyller vi ifrån oss, på andra eller på omständigheterna.

Rädslan för att göra fel eller känna sig misslyckad är större än att våga släppa kontrollen och pröva nya saker.

Om du t.ex. någon gång bränt dig på en spisplatta så undviker du att lägga fingrarna mot en spisplatta igen. Eftersom minnet av händelsen innebar smärta, vill du inte uppleva den smärtan igen.

Det fungerar på samma sätt med olycklig kärlek, otrohet eller övergrepp. Dessa minnen innebär att vi inte vill utsätta oss för liknande händelser och vi bildar ett försvar. Detta försvar hindrar oss framöver från att våga tro eller lita på andra och vi lyckas därmed inte skapa förutsättningarna för att våga lyckas och må bra. När vi inte vågar, stannar vi i våra mönster. (självfångelse)

Vår rädsla gör att vi skapar vår egen verkligheten för att skydda oss själva. Vi dömer människor och situationer på förhand eftersom vi är osäkra på hur vi kan komma att drabbas samt att det är enklare och lättare att lägga skuld på andra, än själv känna misslyckande och skuld.

Människor du möter känner ofta detta och kan uppleva dig som reserverad och/eller negativ. Detta påverkar deras synsätt gentemot dig, eftersom de inte heller vill bli brända igen. När vi strävar efter att slippa negativa känslor, uppstår lätt den andra grundkänslan, som är rädsla. Negativa tankar leder till negativa känslor som i sin kraftiga påverkan leder till fler negativa tankar. Detta sker när vi filtrerar inkommande information negativt. Återigen är det uppenbart att vi själva skapar våra liv!

Det är intressant att se att negativa känslor kan ändras till positiva känslor. Det är vår inre påverkan som föranleder den känslomässiga upplevelsen. Vi mår bra utan rädslor!

Oxytocin

När vi får fysisk beröring frigörs ett hormon som heter oxytocin. Detta hormon skapar känslor av vällust och avslappning

Vid alla former av fysisk positiv beröring strömmar hormonet runt i kroppen och skapar välmående samtidigt som den har läkande egenskaper. Detta hormon är en del av ditt signalsystem och skapar gärna ett beroende där du använder ditt beteende för att få upplevelsen igen. Du relaterar vid en speciell beröring med en positiv känsloupplevelse mot den personen.

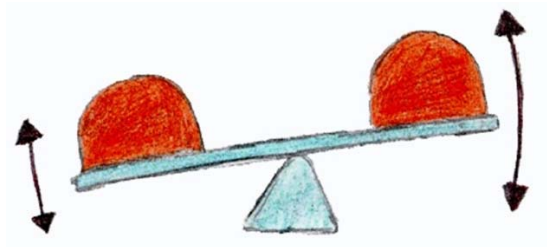
Om du har negativa erfarenheter i samband med fysisk och mental beröring, förknippar du förmodligen utsöndringen av oxytocin som negativ och kan få svårt att slappna av och njuta.

Klassiska behandlingsmetoder som frigör oxytocin är massage och andra behandlingsmetoder som omfattar beröring.

Själv rättfärdigande

När vi utsätts för en upplevelse eller situation, väljer vi antingen en automatisk känsla eller i bästa fall, hinner vi välja bland olika känslor. Ex. känslan av att känna sig fattig övervinner ibland motståndet att begå ett brott, för att slippa känna sig fattig. Vi rättfärdigar inför oss själva ett visst beteende. Om detta fortsätter, förstärks beteendet av att begå brott, särskilt om vi klarar oss.

Åker man fast blir oftast den känslan större och man undviker vidare brott. Om ingripandet kränker personen ännu mer eller försätter personen i ett ännu sämre läge kan känslan av att vara fattig istället öka. Detta motverkar inte brottsligt beteende och därför är insatsen att förebygga oerhört viktig.



Resultatet kan vara att personen fränsäger sig det egna ansvaret och skyller på omständigheterna. Andra gör det för att slippa känna skuld. Det förekommer samma inre dialog, resonemang och själv rättfärdigande vid lögn, stöld, otrohet och bedrägeri mm. Vi ser oss som ett offer för omständigheterna och tar därför inte ansvar för våra handlingar. Därmed rättfärdigar vi oss till att vi har ett visst beteende. Våra val sker i vår inre dialog.

När vi rättfärdigar oss i nära relationer, skapar det konflikter och spänningar.

När du lär dig kontrollera dina känslor minskar dina svängningar och du känner lättnad, frihet och harmoni.

Övning – Dina känslor

Arbeta vidare under kommande veckor med att notera och anteckna vilka känslor som du får i olika situationer samt vilka tankar och inre påverkan som ligger bakom och påverkar.

1. Vad skapar positiva eller negativa känslor? Varför?
2. Prova att få mycket beröring och känn hur det känns!
3. När har du själv rättfärdigat dina beteenden?

Jag vill passa på att säga, att det är ditt eget fantastiska arbete som fört dig hit. Belöna gärna dig själv!

"Varför gå omvägar, när vi kan gå rakt fram?"

Kapitel 5 – Dina beteenden

Nu har du kommit så långt att du kan börja titta på de beteenden som du använder för att klara dig i livet. Du väljer det beteenden som gynnar dig, för att få mer av något eller för att slippa något. Det kan vara tankar och känslor som påverkar dig beroende på om de är positiva eller negativa. Du har själv utvecklat dina beteenden eller lärt dig av andra längs livets resa.

Beteenden utvecklas av att de blir förstärkta. Ett exempel är om ett barn vill ha glass, använder barnet beteendet tjat för att få igenom sin vilja. Om föräldern ger med sig och köper en glass har barnet lärt sig att tjat fungerar. Beteendet blir förstärkt och nästa gång barnet vill ha glass, kommer barnet, tjata för att få igenom sin vilja.

Beteenden omprogrammeras effektivast genom att:

- Negativa beteenden minimeras genom att målet tas bort
- Positiva beteenden ökas genom att målet förstärks

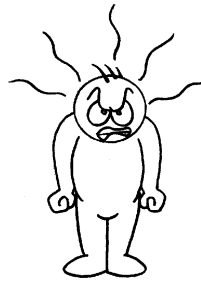
Att motverka beteenden genom att kritisera ett visst beteende är svårt och påverkar självförtroendet och självkänslan negativt. Detta för att individen lätt uppfattar sig som otillräcklig och oduglig eller känner sig avslöjad i sin lathet eller behov.

Många av våra beteenden är också positiva, exempelvis för att slippa uppleva att bränna oss på spisplattan igen eller för att vi vill uppleva positiva situationer.

Andra beteenden hämmar dig och din utveckling vilket innebär att det är du själv som sätter hinder för din frihet och lycka.

Det är du själv som avgör vilka erfarenheter och lärdomar du hämtar ur en upplevelse. Många upplever att vi bygger upp en positiv eller negativ förväntan inför en situation eller möte. Vi går in i mötet för att efteråt inse att det vi förväntade sig inte inträffade. Vi har därmed lagt energi på en förväntan som inte inträffade.

Bildexempel på hur enkelt det är att förmedla en känsla:



Det är spännande att se hur vi människor, i våra uppbyggda förväntningar, skapar en verklighet som inte finns. Vi skapar uppfattningar och rättfärdigar beteenden hos oss själva, grundat på hur andra människor beter sig. Ett exempel är otrohet som grundar sig på rädslan att själv bli bedragen eller oförmågan att våga prata med sin partner om sina behov.

Andra exempel är när man pratar illa om en person i dennes frånvaro. Det som sägs om personen är utsagor som baseras på min egen obalans och missnöjsamhet. Det är enklare att prata illa om någon annan än att erkänna sin egen situation. Vi ser något vi inte tycker om hos en person och pratar därför illa om personen. Det är kanske avundsjuka eller en brist hos oss själva vi inte är medvetna om. Detta vad vi kallar för spegling. Om vi ändå väljer att umgås med en person eller stanna kvar i en situation som vi pratar illa om, bevisar vi enbart vilket dåligt omdöme vi har som stannar kvar.

Vi skapar ibland tankar och beskyllningar om en person för att vi själva skall slippa ta ansvar för våra handlingar. Detta för att vi inte vill se oss själva eller känna skuld för att situationen uppstått. Det finns människor som alltid pratar om sina sjukdomar, oftast för att få medkänsla och någon som lyssnar på deras ångest.

Om du inte får bekräftelser eller om människor inte ser dig, skapar du hellre en negativ uppmärksamhet än ingen uppmärksamhet alls. Vi väljer återigen mellan två känslor, där känslan av att inte synas är värre, än att få kritik. Du hittar bl.a. detta beteende hos barn som i perioder av sin uppväxt försöker komma på vem de är.

Våra erfarenheter och minnen sätter sig djupt i våra celler och bildar kroppsminnen. Dessa minnen kan ge fysiska och/eller psykiska effekter så som muskelspänningar, ökat blodtryck och ökad puls. Dessa reaktioner är en fysisk reaktion som liknar när vi spänner våra muskler och förbereder oss för strid och möjlig smärta. Dessa inre spänningar släpper inte alltid direkt och de kan lämna långvariga minnen och spår som kan dyka upp senare i livet.

Det är intressant att notera, att de som gått igenom många och hårda utmaningar och som arbetat sig igenom dessa upplevelser många gånger utvecklat ett inre lugn och stor ödmjukhet. Dessa människor behöver inget skal eller några skyddsmekanismer för att dölja sina sår eftersom deras sår är läkta. De har hittat sig själva!

Dina beteenden utlöser ofta motreaktioner från din omgivning, var uppmärksam på dina beteenden och resultatet av dem. Prova och se vad som händer om du ändrar dina beteenden.

Förminska och förstora

När vi i situationer känner oss värdelösa och otillräckliga, väljer vi ofta att förminska de vi möter genom olika tankar, känslor och beteenden. Genom förminskning av andra slipper vi känslan av att vi vara mindre värda. Det är i dessa situationer vi pratar illa om, förlöjligar, ironiserar och/eller trycker ner andra psykiskt och/eller fysiskt.

Ibland tror vi att vi vinner genom att attackera. När vi attackerar någon stänger vi oss mot den vi attackerar, eftersom vi ser den andre som en angripare och ett hot. Vi stänger oss när vi vill vi skydda oss.



När vi fördömer någon, inklusive oss själva, ser vi inte hela människan. Vi ser hellre ett fel än tio underbara egenskaper och visar egentligen att vi har ett begränsat synsätt.

Vår egen uppfattning om att vi känner oss mindre värda är en orsak till beteenden som i sin tur skapar yttre och inre påverkan hos de vi möter. Om det vill sig riktigt illa, skapar vi livslånga trauman hos andra.

Ilska är ett sätt att få någon annan att känna sig skyldig. För när de blir arga, bevisar de att jag har "rätt" när de sjunker ner till min nivå. Vårt undermedvetna strävar efter att få rätt.

Kontroll

Om vi inte har kontroll på vårt inre försöker vi kompensera det genom att kontrollera vår yttre värld. Detta kan man se hos människor med tvångsmässig kontroll på utseende, kläder, städning, möblering m.m. Genom yttre kontroll tror de att de får den struktur och ordning de söker i sitt inre.

Inom begreppet kontroll finns självkontroll. Alla behöver ha av självkontroll. Men om vi är livrädda för att misslyckas och ställer orimligt höga krav på oss själva, har självkontrollen tagit över. När vi försöker kontrollera allt och alla i vår omgivning och inte lyckas, påverkas alla, framförallt den som försöker ha kontroll.

Roller

När vi i olika situationer är osäkra på vilka vi är, tar vi på oss en roll som vi spelar den när den behövs. Roller underlättar för oss när vi känner oss osäkra och otrygga på vem vi är. Vi ser många som spelar roller som de inte är medvetna om att de gör. Det kan vara mamman, tuffa killen, förföraren, hjälparen m.m.

När spelar du roller och varför?

Mycket känslor

Om du upplever känslor som grundar sig i negativa tankar under längre perioder, är det enklare att undvika dessa känslor. Det kräver mer energi att känna sig värdelös och må dåligt än att försöka må bra. Återigen vi väljer mellan känslor!

Av olika skäl väljer vi människor att tillgripa olika försvars- och flyktmekanismer för att undvika negativa tankar med tillhörande känslor.



Exempel på försvars- och flyktmekanismer:

- Alkohol, droger
- Mat (självsvält, tröst, överkonsumtion)
- Sex (tröst och tvångsmässigt)
- Fixeringar (kropp och utseende)
- Överträning
- Materialism
- Projiceringar (skuld, svartsjuka, avundsjuka, förtal osv.)
- Våld och hot

Bland alla försvars- och flyktbeteende finns även det som omfattar kläder och utseende. Om man har ett visst klädmärke signalerar vi att vi tillhör en viss grupp. Frågan är hur ett klädmärke visar hur en person är?

Modetrender skapas av en miljardindustri som vill att vi skall köpa deras produkter. Genom medveten påverkan vill de få dig att känna dig speciell när du bär deras kläder. Om du inte är någon, blir du någon när du bär dessa kläder, smycken, parfym osv. Ditt beteende belönas när du känner att du är någon. Detta fenomen syns framförallt inom områden där man vill skapa en känsla av att vara någon.

Detta gäller även utseende och vikt. Vi är alla olika formade. Övervikt har inget med personligheten att göra. Vi kan ha ett utvecklat beteende av att tröstata men vi kan lika gärna lida av en sjukdom. Oavsett vad, säger antalet kilon inget om vem person är. Det är av hälsoskäl som vikten kan vara skadlig. Tyvärr förorsakar vår egenuppfattning om övervikt ett personligt lidande när vi inte uppfyller "idealen". Tränings- och kostindustrin omsätter miljarder för att vi skall bli perfekta till vårt yttre.

När du vet att du är någon, behöver du inte de yttre attributen för bekräftelse. Det jag vill poängtera, är att du är en fantastisk människa som gör det bästa du kan. Kan du göra bättre än så?

En stor självlögn är att vi tror att vi mår mindre dåligt genom att skylla på eller prata illa om andra. I de sammanhang vi skyller på vår omgivning lägger vi orsaken utanför oss själva och tar inte vårt eget ansvar.

Sammanfattningsvis; vissa försvars- och flyktmekanismer innebär att vi i perioder slipper uppleva tankar och känslor av att må dåligt genom att förminska andra människor.

Obearbetade trauman

Om en individ har längre perioder av obearbetade och/eller svåra trauman kan detta medföra att han/hon reagerar instinktivt utifrån sina erfarenheter.

Om trauman ligger obearbetade kan de utlösas i en specifik situation som påminner om det tillfälle när traumat uppstod. Individen kan reagera instinktivt som om den vore tillbaka i den tidigare situationen.

Vad får du för känslor av bilden?



Omfattande kränkningar och övergrepp, kan medföra att personen senare i livet:

- Mobbar andra
- Blir våldsam

- Drabbas av utbrändhet
- Begår egna övergrepp (våldtäkt, misshandlar nära eller okända, övergrepp på minderåriga)
- Självdestruktivitet (Själv mord, självs kärning, O-hygien, övervikt, ångest, depression)
- Blir sjuk (stress, spänningar)

Dessa handlingar kan inträffa plötsligt och oväntat. Oavsett vilket, finns det alltid en orsak till varför människor beter sig som de gör.

Symptom eller orsak

Det är skillnad på symptom och orsak. Våra beteenden är symptom på orsaker som finns i vår kropp och i våra tankar. Symptom visar på att det finns en orsak. Om enbart symptomen behandlas kvarstår orsaken. Ex: Om du har huvudvärk, ett **symptom**, beror det förmodligen på en **orsak**, t.ex. att du sovit dåligt, druckit för lite vätska eller är stressad. Om du äter en huvudvärkstablett behandlar du symptomen, men orsaken finns kvar. Om du bara behandlar symptom istället för orsaken, kan kroppen skadas.

Bakom problem och tankar kan det t.ex. finnas brist på kärlek från sig själv eller andra. Det är viktigt att du hittar orsaken till de symptom du har för en långsiktig lösning.

Normalisering

När vi utsätts för en situation, intryck eller beteenden under en längre tid riskerar vi att anpassa oss. Vi genomgår en normalisering. Vi tror att situationen är normal och om den förändras uppstår en obalans som vi tror är onormal och vi undrar då vad som är fel.

Vi ser ofta normalisering i destruktiva relationer där våld förekommer. Vi blandar in våra egna värderingar och synsätt om oss själva och tycker inte att vi är värda mer än vad vi får och vi känner oss tacksamma för att vi har någon att leva med. Vi känner också, att när vi inte får kritik eller blir slagna, att vi sköter oss, är duktiga och "får" kärlek.

Det krävs mod, kraft och självinsikt för att ta sig ur en destruktiv relation eller situation.

Beroende

Vi väljer beteenden för att slippa smärta eller rädsla. Oavsett våra val av beteende, uppstår ett beroende. Detta beroende kan ibland ta över våra val av beteende oavsett hur skadligt detta beroende är. Detta beroende är anledningen till missbruk i alla dess former då vi använder ett skadligt beteende för att slippa smärta eller känslor.

Medberoende

Medberoende uppstår när vi försöker hjälpa en person. Vi vill slippa se lidandet eftersom vi vet hur det känns och vi "vet" hur man löser det. Medberoende handlar många gånger om ett behov av att själv bli bekräftad. Om personen inte lyssnar på dina råd eller känner sig kränkt av ditt intrång, kan en konflikt uppstå mellan er. Du ville väl, men personen vill inte ha din hjälp, vilken idiot, eller hur? Hur vill du själv ha hjälp eller råd?

Att hjälpa andra innebär att de ber om hjälp och inte bli påtvingad hjälp. Bli du blir besviken och sårad om de inte tar din hjälp, handlar det om dina behov, inte deras. Då har din handling inte varit ren, du har bara hjälpt till för att få tillbaka något. Allt man gör med baktanke, är baserat på en rädsla!

Observera att det inte är fel att hjälpa andra, men hjälp endast de som vill bli hjälpta. Lämna de andra till sitt öde och sin egen möjlighet till utveckling. Alla har rätt till sina egna livsutmaningar, precis som du.

Övning – Dina beteenden

Fortsätt ditt arbete under de kommande veckorna med att betrakta dina beteenden och försök förstå varför de uppstår.

1. Anteckna både positiva och negativa beteenden och varför de uppstår.
2. Försök lokalisera vilka mål du har med dina beteenden.
3. Förstärk dina positiva beteenden.
4. Ta bort målen i dina negativa beteenden.
5. Hur påverkar dina beteenden andra och hur reagerar de på dem?

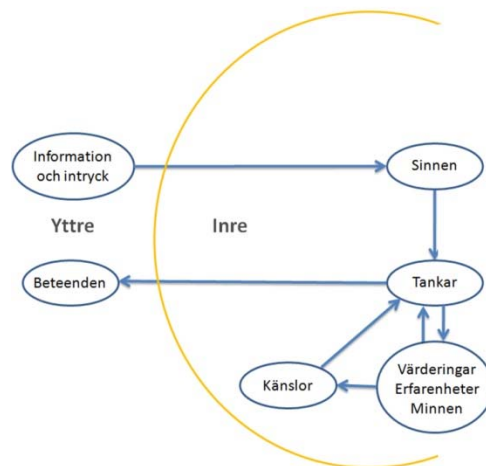
Not: Du är på god väg mot att få kontroll över dina tankar och känslor. Du kan mer aktivt välja positiva känslor och slippa vara offer för dina egna tankar och känslor. Du är medveten om att dina beteenden drabbar andra vilket medför att de svarar med negativa beteenden som försvar.

*”Små förändringar i en persons sinnestillstånd,
kan leda till stora förändringar i samhället”*

Kapitel 6 – Självhjälp och behandling

Summering

Du närmar dig slutet på FREE-metoden och har därmed ökat din medvetenhet och förståelse om dig själv. Du ser förhoppningsvis sambandet mellan dina tolkningar av inkommande information och inre påverkan samt hur det påverkar dina tankar och känslor, vilket skapar dina beteenden.



Under detta kapitel arbetar vi vidare med självhjälp samt hjälp genom behandling. Dessa utgår från respektive kapitelrubrik:

1. Yttre påverkan
2. Dina tankar
3. Inre påverkan
4. Dina känslor
5. Dina beteenden

Du hjälper och behandlar dig själv genom att du utvecklar och programmerar om dina tidigare upplevelser och minnen med nya och positiva tankar, känslor och beteenden. Detta innebär att du förändrar negativa minnen och erfarenheter till att bli neutrala eller positiva minnen och erfarenheter. I alla utmaningar finns en möjlighet att hitta positiva erfarenheter. Det svåra är att se dem i krisens mitt. Ge dig själv tid!

Grundbehov

För att vi människor skall fungera och må bra krävs det att vissa grundläggande behov, förutom mat och sömn, är uppfyllda:

- Någon att prata med
- Någon som lyssnar
- Beröring

Om dessa grundförhållanden inte uppfylls, uppstår en obalans som leder till självdestruktivitet eller påverkan på självkänslan och självförtroendet. Du har själv ansvar för att få dina behov tillgodosedda.

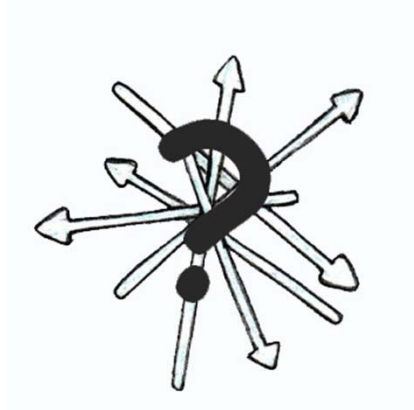
Jag vill påminna om att personlig utveckling och psykiskt välmående är en färskvara som behöver tränas kontinuerligt. På samma sätt som att du tränar fysiskt. Planera för ett personligt träningsprogram några minuter om dagen och upplev förändringen.

Ge dig självhjälp

Självhjälp är något du gör för och till dig själv. För att ge dig själv möjligheten att utvecklas behöver du:

- Iaktta (Se dig själv och iaktta dina tankar, känslor och beteenden)
- Erkänn (Att du bara är människa, var inte hård mot dig själv)
- Acceptera (Att du är i en process, på väg ...)

Det är svårt att hjälpa sig själv om du ständigt är i rörelse. Du kanske håller dig i rörelse för att du flyr från dig själv?



Självhjälp handlar om att fokusera på att ta ansvar för dina negativa handlingar samt förstärka dina positiva egenskaper. När du gör något bra belöna dig själv med något du tycker om. Du kan använda egen tid, musik och självuppmuntran för att hjälpa dig själv. Bli förälskad i ditt sanna jag. Du kan möjligtvis sätta upp en belöning för något du skall klara av?

Behandling

När jag skriver om behandling anger jag det som den hjälp som du får från någon annan för att förstärka din självhjälp eller som stöd genom svåra processer. Orsaken till våra tankar, känslor och beteenden ligger, som tidigare nämnts, i våra värderingar och livserfarenheter.

Det finns ett antal behandlingsmetoder där du själv avgör vad just du behöver för att förstärka eller lösa upp värderingar, tankar och beteende.

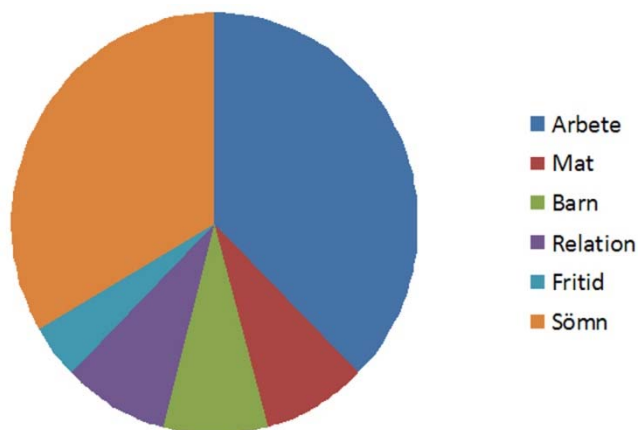
Behandling kan du få t.ex. genom massage, terapi, coaching, mindfulness eller hos en nära vän där du kan prata öppet och ohämmat om dig själv, utan risk för att bli värderad och sårad.

Jag vill poängtera, att ingen annan än du kan "fixa" till dig genom någon revolutionerande behandlingsmetod eller preparat. Du kan inte lägga ansvaret på att "fixa" dig på någon annan. Detta leder enbart till kortsiktiga resultat och symptombehandling, där du fortsätter med dina tankar, känslor och beteenden.

Tro på dig själv!

Det räcker med 100 %

Du har tillgång till 100 % av din tid, energi och kärlek. Du har inget mer! Du väljer dagligen hur du fördelar dessa 100 %. Om du försöker prestera mer är det alltid något annat som drabbas. Om du fortsätter tillräckligt länge kommer det sluta med allvarliga sjukdomar eller utbrändhet. Se därför till att fördela dina 100 % på ett sätt där du laddar upp och vilar genom att göra det du tycker om och mår bra av!



Några alternativ när du känner att det finns saker att göra:

1. Gör det nu!
2. Gör det sen!
3. Strunta i det!

Om du väljer att lägga energi och tid på negativa tankar, känslor och beteenden inser du snabbt hur mycket kraft dessa förbrukar. Du känner förmodligen efter ett bråk eller konflikt att du är helt slut.

Förlåtelsens kraft

Förlåt är ett vackert ord som du behöver använda ansvarsfullt. Att använda förlåt innebär egentligen att du erkänner att du gjort något fel, att det finns en skuld. Om du gjort så gott du kan, är förlåt kanske inte rätt ord. Ibland kräver även omgivningen att du ber om ursäkt, men se upp! Förlåt dig själv om det blev lite tokigt och förklara att du försökte göra så gott du kunde. Om du har höga krav på dig själv och inte accepterar misstag eller kan förlåta dig själv, kommer skuld, skam och prestation att äta upp dig inifrån.

Förlåt även andra av samma anledning. De försöker göra så gott de kan. Att vara människa innebär att vi ibland behöver lära oss. Ordet förlåt behöver användas med ansvar. Använd inte ordet förlåt som en ursäkt för att finnas till.

1: Yttre påverkan

Det är svårt att stänga av all yttre påverkan. Du behöver istället fokusera på att begränsa inkommande information och se till att ta en paus ibland.

Beroende på hur hårt ansträngd du är, kan du behöva kliva ur ditt nuvarande liv ett tag och bli fri från alla yttre intryck. Välj gärna meditation som är ett utmärkt sätt att slippa tankar en stund. Mindfulness är ytterligare en bra metod för att skapa lugn och ro. Det finns mängder med böcker och kurser inom dessa områden som du kan hitta via internet.

Andra sätt är att ta ledigt några timmar eller dag/ar. Läs en bok eller gör något du verkligen tycker om. Gör detta i lugn och ro med gott samvete för att tillåta dig själv vila. Utan dig finns du inte! Prova att "stänga av" dina sinnen och använd ett sinne i taget eller sätt dig i din egen "bubbla" där du stänger av omgivningen. Blunda, lyssna på musik och tänk på din andning! Se över din omvärld och ta en paus. Du behöver kanske undvika vissa människor eller situationer, som påverkar dig negativt.

Vissa människor kräver mer energi. De pratar konstant om sig själva och/eller är negativa. Det kan låta svårt att avstå från dom, men det handlar i förlängningen om att du inte räddar någon genom att dras in i deras liv. Det är först när du är harmonisk och balanserad, som du blir en fantastisk medmänniska och kan ge en stöttande hand.

Forskning om hjärnans kapacitet

Det finns forskning som visar att när vi rationellt skall tänka fram ett beslut, har vi tillgång till 40-60 byte kapacitet. (t.ex. när vi läser en text) När vi går på vår känsla och utnyttjar hela vår kapacitet, finns det 11 200 000 byte vilket är en dramatisk skillnad. Det är framförallt visuell förmedling som tar störst plats av vår kapacitet dvs. våra synintryck. (75% av våra sinnesceller finns via ögonen)

Fördjupning:

Det finns en möjlighet att se inkommande information som meddelanden till dig. Detta baseras på principen, att om du reagerar på den information som kommer in, finns det något i dig och det kräver att du aktivt "läser" meddelandet innan du går i affekt och reaktion. Du får med hjälp av detta verktyg en unik möjlighet att se och känna vad som påverkar dig och vad som är i obalans inom dig. Om du ser någon som är "kraftig" och du värderar den personen med t.ex. avsmak har du en värdering som du behöver arbeta med.

Sammanfattningsvis handlar din självhjälp om att minska inkommande information genom att undvika den.

2: Inre påverkan

Större delen av din inre påverkan är baserad på en självlögn, lögnen om att du inte räcker till och är bra nog. Din inre påverkan är skapad (programmerad) under många år, räkna därför inte med att du löser allt under några minuter. Du behöver tålamod och en strategi.

Du behöver återställa balansen inom dig och lära dig se ditt eget värde genom omprogrammering. Du behöver vid negativa minnen och erfarenheter, försöka hitta det som är positivt.

Ett exempel är en dålig relation som lett till separation. Det är lätt att känna sig övergiven, ratad och ensam men om du verkligen tänker efter, var relationen förmodligen inte bra. Du slipper efter separationen alla negativa tankar som stört dig om det du saknat. Du får istället möjligheten att hitta någon ny partner, som kan ge dig det du behöver. Vilken möjlighet, se vändningen!

Ta en sak i taget och inte alla känslor och upplevelser på en gång. Ta bit för bit. Sätt dig i lugn och ro och fånga hur en tanke påverkas av ditt inre och bedöm sedan sanningen i de värderingar, tankar och känslor som uppstår. Du kommer kanske fram till att det beror på en feltolkning eller att du tagit hela ansvaret för något som egentligen inte eller bara delvis handlade om dig. En effektiv metod är att acceptera det som händer utan att döma dig själv eller andra. Släpp dina uppfattningar som kommer inifrån dig själv. Du vinner frihet och inre frid när du utvecklas.

Belöna dig själv för ditt goda arbete, även om du inte når resultat på en gång. Vila gärna en period innan du går vidare med nästa inre påverkan. Allt eftersom du löser upp (omprogrammerar) din inre påverkan, kommer livet att kännas lättare och enklare.

Vår inre påverkan hamnar ibland i katastroftänkandet dvs. "Nu går allt åt skogen, jag får sparken, blir lämnad, förlorar alla mina pengar" osv. Dessa tankar baserar sig på tidigare erfarenheter och minnen.

Ett sätt att hantera detta är att tänka "Vad är det värsta som kan hända?" När vi delar upp vad som kan hända kommer vi oftast fram till att det inte blir så allvarliga konsekvenser som vi tror.

Målet är att förändra din inre påverkan på dina tankar. Eftersom det förflutna inte längre är här, varför behålla dem?

Fördjupning:

När du arbetar med dig själv kommer du hitta nya värderingar och uppfattningar. När du tittar närmare på dessa kommer du hitta ytterligheter som motverkar varandra. Om du vill – inte vill, kan – inte kan, gillar – ogillar. kan valen även peka på motsatsen. Om du t.ex. gillar närhet, ogillar du att inte ha det. Om du inte har närhet, är du inte nöjd. Detta skapar ett missnöje inom dig.

Det är inte fel att vilja ha saker i sitt liv. Sluta sakna och ogilla det du inte har, skaffa dig det istället. Har du tänkt på, att när du har det du vill ha, saknar du det inte!

3: Dina tankar

Det är i dina tankar som du enklast skapar förändring. Främst genom att träna dig i att fånga dem, dela upp (slica) och analysera dem innan de kastar in dig i olika känslor och beteenden. Du behöver inte ta hela ansvaret, bara för det som är ditt, vilket är mycket enklare att hantera. När du klarar detta, kommer du att uppleva harmoni eftersom du inte längre behöver känna hela ansvaret.

Du fångar dina tankar genom att hitta din egen metod. Ett sätt är t.ex. att ställa sig själv som en yttre åskådare. Sätt dig i en lugn och behaglig miljö där den yttre påverkan är minimal. Låt tankarna flöda och lyssna på vad de säger.

Som tur är finns det ingen annan som kan läsa eller förstå dina tankar. Lyssna på dem och fundera på vad de innebär. Du kommer i början förmodligen ha svårt att hålla fokus.

Det känns som att dras iväg mot andra tankar. "Hur är det nu... behöver vi mer mjölk?" "Har barnen gjort läxorna..." bla bla bla.

Detta är fullt normalt och beror på ovana och möjligtvis ett försvarsbeteende. Bli vän med dessa tankar och inse att de inte innebär något hot.

För att arbeta med sina "draman" behöver du acceptera att saker och ting är som de är. Att bli arg, förtvivlad eller ledsen medför endast att du blir nere och detta kommer förmodligen påverka resten av din dag eller möjligtvis flera dagar. Lär dig, utveckla dig, gå vidare och välj bort det som du inte vill ha i ditt liv.

Om tankarna under en konflikt med en annan person är kraftiga p.g.a. inre påverkan, är det ibland lämpligt att gå undan ett tag, andas lugnt och undvika spontana försvarsbeteenden. Du kan distrahera både dig själv och andra i konflikten genom att prata om något annat. Fokusera på det positiva.

En mycket effektiv metod är tankevändning; Vad finns det för positivt i denna situationen? Vad kan jag lära mig nu? Denna tankemetod innebär möjligheten till en dramatisk förändring på ditt synsätt om det som händer i ditt liv. Prova en period!

Tillåt dig själv att erkänna att du ibland har fel, men segra genom att du lärt dig mer och har utvecklats.

En annan metod är att tänka att; livet består av två flaskor färg, en är fylld med vit färg som står för kärlek, positiva saker och välmående. Den andra flaskan är fylld med svart färg som står för rädslor och att må dåligt. Under livets resa dricker vi ur båda flaskorna och blir gråa inombords. Om vi väljer att arbeta med att få bort den svarta färgen, dricker vi faktiskt av den svarta färgen, eftersom vi tillför den energi. Se möjligheten att bara dricka vit färg, för att späda ut den gråa nyansen till dess att den slutligen försvinner. Det är mycket roligare, jag lovar!

Ett alternativ till meditation och mindfulness är att du fokuserar på att le med hela kroppen, le med lungorna, tårna, levern, allt i och utanpå kroppen. Känn hur glad du blir samt vilken energi du får.

Använd gärna ett positivt förhållningssätt, som gynnar dig själv och alla du möter:

- a) Se det underbara i dig själv
- b) Låt andra se det underbara i dig
- c) Intressant
- d) Se det underbara i andra
- e) Visa andra se det underbara i sig

Fördjupning:

Lär dig se och känna skillnaden på behov och önskningar. Uppfyll dina behov. Lev och ha fantastiskt roligt när du gör det du vill och behöver. Du bestämmer! (Observera att alla kanske inte alltid vill göra exakt det du vill, men det finns alltid någon som vill. Du vill ändå inte att andra skall göra saker mot sin vilja!)

4: Dina känslor

Du kommer ha svårt att ändra själva känslan då den är svår att begränsa eftersom den innehåller mycket kraft och energi. Det är enklare att påverka dina tankar samt din yttre och inre påverkan för att undvika att hamna i dessa negativa känslolägen.

Du känner när en eller flera känslor slår över dig. Det är som en signal till dig att arbeta med dina tankar och yttre/inre påverkan.

Dina känslor skapas av dina tankar och inre påverkan i kombination. De påverkar sin tur dina tankar och lämnar nya minnen och erfarenheter till din inre påverkan. Tänk på hur du programmerar dig! Ta in mer positiva känslor!

Fördjupning:

Lär dig känna när kroppen signalerar att den är i obalans. Kroppen är ett fenomenalt verktyg, som genom olika symptom visar att något påverkar den. Du känner det bl.a. som press, smärta, oro mm.

5: Dina beteenden

Jag har tidigare nämnt att dina beteenden är symptom på inre orsaker och du behöver åtgärda dessa på orsaksnivå för att få en långsiktig effekt.

När du hittar negativa beteenden, var tacksam att du ser dem. Arbeta bort beteendet genom att ta bort målet med beteendet.

Se dina beteenden som orsakssignaler. Backa tillbaks genom känslan och tanken till din inre påverkan och försöka hitta varför du väljer det beteendet samt vad du försöker uppnå.

När du skall prata med andra, tänk på att prata på utandning. Det ger ett lugnare intryck än när du pratar på inandning. Inandning skapar ett mer anspänt språk och kan feltolkas.

Arbeta gärna med att förstärka och belöna dina positiva beteenden. Lär dig ta emot beröm från dig själv och andra istället för att vifta undan det.

Det är skillnad på agera och reagera.

När du hamnar i en situation med irritation och skuld, träna då på att skifta fokus och fokusera på något positivt. T.ex. vilken vacker ögonfärg som personen har. Se andras beteenden som symptom på något samt försök se deras mål, för att förstå deras val av beteende. När du gör detta, bleknar det negativa.

Kris är utveckling

Om du går igenom en kris lär dig och utvecklas av den, blir du klok och vis. Detta fungerar på samma sätt som med den heta spisplattan, vi lär oss undvika något som gör ont. Detta skall inte missförstås med att undvika något av risk att bli bränd och sårad i ex. relationer.

Skillnaden är att den heta spisplattan innebär en fysisk yttre skada medan tankar är en inre smärta som vi misstolkar som en fysisk smärta.

När vi gått igenom olika kriser och lärt oss att jaget överlever, slutar vi frukta dem. Vi lär oss att vi blir klokare och starkare av kriser och vet att det kommer en belöning i form av erfarenhet ur dem. Detta kräver att vi vågar gå igenom krisens alla faser, fördela ansvar och lära sig av det som hänt.

Sett ur ett medicinskt perspektiv innebär en bearbetad kris att hjärnan bildar flera nya förbindelser mellan nerverna i hjärnan, sk. synapser. Dessa erfarenheter kan vi använda i framtiden för klokare val som när vi undviker att utsätta oss för nya kriser. Om krisen är obearbetad minns vi det negativa och är rädda.

Om du undviker att gå igenom en kris, blir du rädd och kanske bitter på livet, som du tror utsätter dig för det onda. Bitterhet är en bortprojicering av ansvar.

Skillnaden mellan ett positivt synsätt och ett negativt synsätt är att ett positivt synsätt inte lägger stor vikt vid händelsen, vi lär oss och går vidare. En person med ett negativt synsätt ser till det negativa, tar på sig skulden för det som skett och åltar händelsen om och om igen.

Om du vill fördela ansvaret vid en situation, kan du ta ett vanligt papper och dra ett streck tvärs över. Skriv sedan på respektive sida det som var ditt respektive den andres ansvar. Var ärlig mot dig själv och jobba sedan enbart med din sida!

Erkänn dina fel och utvecklas

När du kommer till insikt om att du haft en "felaktig" uppfattning eller åsikt om någon eller något, har du blivit mer medveten. Många är oerhört rädda för att erkänna att de har "fel" för de tror att de skall värderas som "korkade".

Strunta i andra. Utveckla dig genom att lära mer om dig själv och du vinner ett bättre liv.

Lyckan i ditt liv är ditt ansvar

För att du skall nå de mål du sätter upp, är det viktigt att du tar eget ansvar och ger dig själv tid och energi för att lyckas. Du förstår säkert att det inte räcker med att tänka tanken att bli rik, du behöver även arbeta för det.

Svårigheter

Det finns situationer och förhållanden som är svårare att arbeta med.

Du lider kanske av:

- Tidsbrist
- Energibrist
- Offermentalitet
- "Nån-annan-ism" (Det beror på någon annan)

Alla dessa förhållanden är bortförklaringar och brist på eget ansvar. Vi skyller på yttre omständigheter som en förklaring till vår livssituation och brist på välmående. Ta istället ansvar och njut av att det är enbart du som avgör hur ditt liv skall vara, känn dig fri!

Gränssättning

När du får inkommande information, kommentarer eller synpunkter gäller det att du delar upp informationen i olika delar. Jag kallar det att "slica".

När det finns en kommentar i ett budskap till dig kommer du inse att en del av kommentaren tillhör avsändaren p.g.a. hans/hennes egen obalans. En annan del av kommentaren innehåller förmodligen värdefull information om dig, som du kan använda dig av för att utvecklas och må bättre. Fokusera på det som får dig att reagera eftersom kommentaren träffar något du behöver bearbeta.

Gränssättning gäller även för andra gentemot dig. Här behöver du hjälpa av andra att komma till insikt om sig själva genom att du uttrycker din upplevelse av en situation.

Observera, använd inte skuld i en diskussion, eftersom det skapar försvar och angrepp. Utgå från dig själv när du pratar, kritisera inte den andra personen. En människa som mår bra, har inget behov av att attackera andra!

Självbild

Hur uppfattar du dig själv? Ta en stund och skriv ner vem du upplever att du är. Dina positiva och dina utvecklingsbara egenskaper. Se dig själv med öppna ögon!

Fråga gärna några nära och ärliga vänner hur de uppfattar dig och jämför sen resultatet.



Övning - Självhjälp och behandling

1. Ta fram dina tidigare anteckningar och notera vilka tankar, känslor och beteenden som varit positiva upplevelser för dig. Beröm dig själv för dessa egenskaper.
2. Planera i förväg för hur du skall hantera en situation på ett positivt sätt.
3. Om du känner att vissa situationer, platser eller människor konstant skapar negativa situationer, behöver du överväga att undvika dessa.

Livsbluffen

Det är dags att du slutar gömma dig bakom försvars- och flyktbeteenden därför att du felaktigt tror att du är dålig eller inte räcker till, det är inte sant. Du har feltolkat tidigare upplevelser och har inte förstått att du inte behöver vara perfekt, eftersom du redan är perfekt. Vi är alla lika fantastiska, ingen är bättre eller sämre! När du ältar dina tankar, känslor och beteenden, missar du livet!

Vi skyddar oss själva från det vi inte gillar hos oss själva genom att istället döma och värdera andra/annat. Svaret finns inom oss! Du behöver mod, kraft och uthållighet för att hjälpa den bästa människa du känner, dig själv!

Din lycka, frihet och harmoni frigörs när du inte längre påverkas och reagerar på din omgivning!

Din kommande livsresa

Din livsresa kommer fortsätta med nya utmaningar, självinsikter och möjligheter till utveckling och om det säger jag, stort grattis! Det är underbart att utvecklas och lösa upp trauman istället för att bära på skuld och må dåligt. Livet blir enklare, luften lättare och din omgivning kommer att märka skillnaden.

Avslutningsvis vill jag påpeka att denna bok syftar till självkännedom, att allt redan är perfekt och att dina tidigare misstag, är erfarenheter. Du har rätt att vara mänsklig, göra misstag och känna dig hur du vill. Det viktiga är att du slutar lägga skuld på dig själv och andra samt tar ansvar för att du mår bra.

Jag befinner mig som författare till denna bok inte i någon komplett harmoni som ständigt går omkring med ett leende på läpparna. Jag har skrivit denna bok, för att dela med mig av de insikter och kunskaper och erfarenheter jag fått av livet. Livet kommer fortlöpande att vara kantat av glädje, sorg, med- och motgångar och det som ibland värderas som misslyckanden, men som jag väljer att kalla för erfarenheter.

Jag ser mig själv som ett levande bevis på att det går att utvecklas av kriser och motgångar!

*"Om ögat är friskt,
får kroppen ljus!"*

FREE-metoden genomförs effektivast i grupper som anordnas lokalt. Läs mer på livssupport.se. Observera att FREE-metoden inte är en behandlingsmetod för allvarlig psykisk ohälsa, depression eller ångest. Vi hänvisar till professionella instanser inom landstinget.

Denna bok är en livshandbok för självkännedom som hjälper dig att förstå dig själv och utvecklas som människa. Boken baseras på att vi alla är underbara människor, men att vi formats av livets utmaningar och med denna bok får du tillgång till kunskap och verktyg för att hjälpa dig själv till ett fantastiskt liv. Boken riktar sig till enskilda individer, personalansvariga, coacher, skolor eller andra som arbetar med människor. Till boken finns föreläsningar, workshops samt ett arbetshäfte för nedladdning på: www.livssupport.se.



Boken är skriven av Claes-Göran Hammar som under sitt liv upplevt det många beskriver som misslyckande, motgångar och kriser inom relationer och arbetsliv. Utmaningarna har varit många och har utifrån nyfikenhet och intresse, tvingat fram en utveckling och fördjupade insikter om hur vi formas som människor.

Claes-Göran Hammar arbetar som föreläsare och med utveckling av människor och organisationer samt har specialiserat sig på människors inre liv och hur det påverkar individer och samhället.

Läs mer på: www.livssupport.se

