

FØLELSER SOM VEIVISERE

Følelser - Ditt indre kompass

En praktisk guide inspirert av Vivian Dittmar og Gabor Maté



men før vi starter:

hvorfor er det så viktig å forstå og føle følelsene dine?

fordi følelsene våre aldri tar feil– de er *budbringere*. de lever i kroppen og nervesystemet. de forsøker hele tiden å gjøre oss oppmerksomme på hva vi trenger, hva vi ikke trenger, hvor grensene våre går, og hva som gir oss glede og livskraft.

når vi skyver følelsene bort, forsvinner de ikke for bare av seg selv. de blir liggende i systemet ditt som uro, stress, spenning eller en stille følelse av å ikke være i kontakt med seg selv.

følelser som ikke bli følt og motstanden mot det som foregår inni oss, skaper mye indre stress og gjør at hverken vi som energikropp, eller livet vårt kan flyte.

når vi derimot har kapasitet til å møte det som foregår inni oss med *nysgjerrighet* og *aksept*, og *jobber* sammen med dem, kan noe begynne å løsne.

- > *nervesystemet kan falle litt til ro og bygge mer kapasitet til å møte det som skjer i livet ditt.*
 - > *vi kommer mer i kontakt med oss selv, føler oss tryggere i oss selv. vi bygger mer selvtillitt*
 - > *energien i kroppen kan flyte bedre igjen*
-

lets go!

**følelser har alltid to sider –
en destruktiv og en konstruktiv.
akkurat som alt annet i livet.**

og når du forstår hva følelsene dine prøver å fortelle deg, kan du bruke deres positive kraft til å komme nærmere din egen styrke, i stedet for å oppleve dem som hindringer.

på de neste sidene skal vi se nærmere på følelsene frykt, sinne, glede, skam og sorg – og hvordan de kan forstås og “brukes” på en konstruktiv og bevisst måte.

denne teksten er skrevet for personlig utvikling og indre klarhet, inspirert av arbeidet til Vivian Dittmar og Gabor Maté.

glede

«dette er riktig»

ofte forbindes glede med letthet, varme og en følelse av attraktivitet.

det er en følelse som kan gi oss energi, mening og retning i livet.

når vi er i kontakt med glede, kan vi oppleve at vi lever på en mer fullt og ekte måte.

glede kan hjelpe oss å sette pris på livet, nyte øyeblikkene og møte utfordringer med humor og letthet. den gir oss tilgang til kjærlighet, takknemlighet og skapet en dypere forbindelse til oss selv og andre.

for mye og for lite glede

for mye glede kan føre til det som kalles toksisk positivitet – der vi later som om alt er bra, selv når noe egentlig ikke føles riktig.

det kan bli en slags påtatt eller falsk glede, der vi undertrykker det som er vanskelig.

i slike tilfeller kan gleden bli fortrengende, uautentisk, overflatisk og naiv.

for lite glede kan derimot gjøre oss nedstemte, kraftløse, ensomme, uattraktive og utilfredse. livet kan føles tungt og meningsløst, og vi mister kontakten med det som gir oss energi og livskraft.

glede som kraft – attraktivitet og livskraft

den hjelper oss å forstå hvem vi er og hva som virkelig betyr noe for oss. gjennom glede kan vi finne vår livsoppgave og få mot til å følge den. den støtter oss i å ta plass, gå inn i lederroller og skape sunne, nære relasjoner.

glede kan hjelpe oss å utvikle vår indre fred, og gi oss en naturlig og magnetisk utstråling og karisma.

når vi forstår helheten og forstår hvordan ting henger sammen i livet, kan vi oppleve en dyp og ekte glede – en glede som ikke er avhengig av ytre omstendigheter, men som kommer innenfra.

frykt

«dette er forferdelig»

ofte forbindes frykt med noe skremmende, begrensninger og mørke. frykt kan vise seg i form av stress, nervøsitet og søvnproblemer.

vi kan føle oss lammet og fanget i en situasjon.

noen ganger kan det føles som om vi dør når vi går gjennom frykten – for så å bli født på nytt.

i samfunnet vårt har vi bygget opp mange systemer for å hjelpe oss med å unngå frykt. helsevesenet, forsikringer og rettsvesenet er laget for at vi skal føle oss trygge. likevel virker det som om vi blir mer redde jo tryggere livene våre blir.

for mye og for lite frykt

for mye frykt kan gjøre oss passive, handlingslammede og fanget i våre egne begrensninger. vi trekker oss tilbake fra livet og unngår det som føles utrygt.

for lite frykt kan gjøre oss uoppmerksomme på risiko og konsekvenser, og vi kan handle uten å ta nødvendige hensyn.

frykt som kraft –

kreativitet og skaperkraft

den tar oss ut av komfortsonen og dytter oss inn i kreativitet. vi kan få en følelse av å bli født på nytt – husker du en gang du gjorde noe som føltes veldig skummelt, og så kjente du den gode følelsen av tilfredshet etterpå?

frykt hjelper oss å komme i gang, tenke nytt og finne kreative løsninger på problemer. den kan hjelpe oss å forstå hva livsoppgaven vår er og tenne skaperkraften vår.

den hjelper oss å vokse, utvide grensene våre og oppleve eventyr og spenning. dermed er angst en viktig del av vår personlige utvikling.

sinne

«eksplosjon» vs. bevisst grensesetting

ofte forbindes sinne med noe farlig, ukontrollerbart og destruktivt.

mange opplever at det kan ta overhånd – og i slike øyeblikk kan vi si eller gjøre ting vi senere angrer på.

sinne kan slå over i en kraft som kan skade relasjoner, skape avstand og etterlate skyld og skam.

for mye og for lite sinne

for mye sinne kan bli eksplosivt, ukontrollerbart og destruktivt.

når vi undertrykker sinne, kan vi miste kontakten med denne indre beskyttelsen som hjelper oss å sette grenser og ta vare på egne behov.

ifølge Gabor Maté henger evnen til å sette sunne grenser også sammen med vår fysiske helse og immunforsvaret.

når vi over lang tid overkjører oss selv og ikke lytter til egne behov, kan det føre til vedvarende stress.

dette kan igjen påvirke kroppens evne til å beskytte og regulere seg selv – noe som er en viktig del av immunforsvarets oppgave.

sinne som kraft – handling og klarhet

sinne oppstår når noe i oss blir overskredet. når grenser brytes, behov ikke blir møtt, eller når vi føler oss urettferdig behandlet.

i sin sunne form er sinne en tydelig beskjed fra kroppen: «her går grensen min.»

det handler ikke om å bli sint – men om å være tydelig.

- > å kunne uttrykke grenser med ro og klarhet.
- > å ta vare på behovene våre.
- > å beskytte vår egen energi uten å skade andre.

når vi står i oss selv og ivaretar grensene våre, styrker vi også kroppens naturlige motstandskraft.

sinne kan altså være en slags “beskytter” som oppfordrer oss til å stå opp for oss selv og sette tydelige grenser.

sorg

«passivitet» vs. aksept og kjærlichkeit

sorg er en følelse som berører oss alle.

ofte forbindes sorg med tap, smerte og tunge faser i livet. den kan gjøre oss stille, slitne og trekke oss innover.

for mye og for lite sorg

for noen kan sorgen bli så tung at den fører til passivitet, ensomhet, handlingslammelse og en følelse av håpløshet og fortvilelse.

når sorgen blir for dominerende, kan den gli over i nedstemthet eller depresjon.

for lite sorg kan gjøre oss overfladiske, likegyldige eller føre til at vi fortrenger det vi egentlig kjenner på.

**sorg som kraft –
aksept og kjærlighet**

sorg bærer i seg evnen til aksept og kjærlighet.

når vi kjenner at noe er «sårt» eller «trist», ligger det allerede en erkjennelse der – en bevegelse mot å ta inn virkeligheten slik den er.

sorg inviterer oss til å verdsette, se og anerkjenne det som har vært.
den hjelper oss å gi slipp, og å erkjenne vår egen sårbarhet.

i sorgen kan vi begynne å spørre:
hva betyr egentlig noe for meg? hva
ønsker jeg meg for mitt liv? hve trenger
jeg for å bli glad igjen?
den leder oss innover – dypere inn i oss selv.
der kan vi finne ro, utvikle visdom og
forsone oss med det som var.

**sorg lærer oss å akseptere
det vi ikke kan endre.**

den åpner hjertet.
gjør det mykere.

sorg er kjærlighetens og fredens kraft.
en stillere kraft enn sinne – men ikke
svakere.

når vi lar oss flyte med i livets strøm, uten
å kjempe imot det som er, kan sorgen
bære oss inn i en dypere forbindelse med
oss selv, andre mennesker og livet.

spørsmålet er ikke om vi skal kjenne sorg,
men om vi tør å møte den – og la den
åpne hjertet vårt.

hva skjer hvis du lar sorgen din være en
veileder inn i mer kjærlighet?

skam

«jeg er feil»

skam er en følelse som i stor grad har blitt misforstått og ofte misbrukt. i samfunnet har den blitt brukt til å manipulere mennesker og holde oss små.

samtidig kan det motsatte – å hele tiden få høre hvor fantastisk man er – føre til at man mister evnen til selvrefleksjon.

derfor er balanse også her helt avgjørende.

for mye og for lite skam

for mye skam kan føre til perfeksjonisme, selvkritikk, people leasing, usikkerhet og tvil osv...

det kan bli en indre stemme som konstant forteller oss at vi ikke er gode nok.

for lite skam derimot kan gjøre oss ute av stand til å reflektere over egne handlinger. vi kan få vanskeligheter med å be om unnskyldning, og det kan føre til selvopptatthet, egoisme og mangel på ansvarsfølelse.

ekstrem skam kan også være en ubevisst strategi for å unngå relasjon – både til andre mennesker og til selve livet.

skam som kraft –

ydmxykhet og selvrefleksjon

skam som kraft hjelper oss til å utvikle sunn selvrefleksjon. den gjør oss i stand til å se våre grenser, feil og svakheter, og til å erkjenne at vi ikke står over andre mennesker.

den kan hjelpe oss å utvikle ydmxykhet, selvkjærlighet og evnen til å akseptere oss selv - slik vi er.

gjennom skam kan vi lære å be om unnskyldning på en ekte og autentisk måte.

å møte følelsene

når en følelse oppstår,
trenger du ikke å forstå den med en gang.

kanskje er det nok å stoppe opp
og bare legge merke til den.
møte den med *nysgjerrighet*,
med *åpenhet*,
med *aksept* –
uten å dømme,
uten å skyve den bort.

bare la følelsen få være der,
slik at nervesystemet kan få roe seg litt,
og du gradvis kan forstå
hva den vil fortelle deg akkurat nå.

spørsmål til refleksjon

glede

hvordan føles ekte glede for deg – og hva skjer når du virkelig tillater deg å kjenne den?

frykt

hva prøver denne følelsen å beskytte meg mot?

hva trenger jeg for å føle meg tryggere - mangler jeg kanskje informasjon?

sinne

hvor går grensen min her?

hva er viktig for meg i denne

situasjonen - noen behov som ønsker å bli sett? trenger jeg å sette en tydelig grense her?

sorg

hva trenger jeg å gi slipp på akkurat nå?

hva betyr noe for meg? hva trenger jeg for å blir glad igjen`

skam

hva lengter jeg etter å bli møtt med?

hvordan kan jeg møte meg selv med mer vennlighet? hvordan kan jeg skape mer selvaksept?
