

FIND VEJ
OPSLAGSVÆRK

UDDRAG



LOUISE
BERNER

MENTAL VEJLEDER

INTRODUKTION

Denne arbejdsbog er en del af kurset Find vej skabt af Louise Berner.

Bogen kan ikke stå alene, men skal bruges i sammenhæng med det øvrige materiale, som du har købt adgang til på louisieberner.dk/findvej.

Bogen er tænkt som et opslagsværk, hvor du hurtigt og nemt kan få genopfrisket elementerne i kurset.

I bogen finder du korte opsummeringer af begreber og modeller. For mere uddybende og dybdegående gennemgang anbefaler jeg, at du ser videoerne eller lytter til lydfilerne på websitet.

Her i bogen finder du ligeledes spørgsmål, som giver mulighed for refleksion, så du kan integrere kursets indhold endnu dybere i dig. Det gør en forskel, når du ikke bare tager inspirationen til dig, men lader processen leve og giver dig selv den gave at kigge på, hvordan tingene kommer til udtryk i dit eget liv.¹

Jeg anbefaler, at du skriver dine svar i hånden - det giver for de fleste den bedste kontakt til den indre stemme, som vi gerne vil have i tale. Om du bruger arbejdsarket eller en notesbog, som du skriver svarene i, er helt op til dig - **jeg håber bare, at du vil tage imod opfordringen til at skrive i hånden.**

God læse- og arbejdslyst

Louise

¹ Louise Berner har alle rettigheder til de leverede digitale produkter og alt materiale, trykt og digitalt, som stilles til rådighed i relation til dette forløb. Ved køb opnås brugsret til produkter og materiale. Brugsretten er personlig. Produkter og materiale skal behandles fortroligt og må ikke udleveres eller videregives til tredjemand. Produkter og materiale må kun anvendes til eget brug.

INDHOLD

INDHOLD	2
UDDRAG FRA MODUL 1- DEN UBEVIDSTE ADFÆRD	3
OBS-adfærd	4
Bekymringer	4
Kritik & beskyldninger	4
Bortforklare	5
Mundhuggeri	5
Sygdom/smerter	5
Skjule vigtige følelser	5
Lyve/ fordreje sandheden	6
Bryde aftaler	6
Bagvedliggende årsager	6
Spørgsmål til OBS-adfærd	7

UDDRAG FRA MODUL 1

DEN UBEVIDSTE ADFÆRD

Dette er et uddrag fra Modul 1 på forløbet "Find Vej".

I modul 1 skal du kigge på adfærd - hvorfor gør du det, som du gør - også når det ikke altid gavner dig.

Vi skal se på, hvordan du passer bedst på dig selv ved at arbejde med balancen mellem tillid og kontrol. Du vil lære at spotte din ubevidste adfærd, så du ikke længere bliver styret af den.

Når du bliver bevidst, kan du slutte fred med alle de ting, du ikke længere kan eller skal.

I dette særlige uddrag kigger vi på en særlig del af din adfærd - nemlig det jeg kalder OBS-adfærd.

OBS-adfærd

Når du bryder flowet, er der forskellige ting, som du kan øve dig i at være opmærksom på. Der vil typisk være en af følgende ting på spil:

- Bekymringer
- Kritik & beskyldninger
- Bortforklaringer
- Mundhuggeri
- Sygdom/smerter
- Skjule vigtige følelser
- Lyve / fordreje sandheden
- Bryde aftaler

Jo mere opmærksom du bliver på ovenstående, desto nemmere er det at stoppe OBS-adfærden. Du skal ikke gøre dig selv forkert i processen, for vi har alle den adfærd og den kigger løbende frem hos os alle². I stedet skal du være nysgerrig på og øve dig i at være med det, som er, finde tilliden til, at det nok skal gå og modet til fuldt ud føle de følelser, som er. Herfra kan du igen finde flowet og det næste skridt vil vise sig. Vi vender tilbage til, hvordan du nemmest gør det.

Bekymringer

Når du bekymrer dig, er det sjældent om det, der sker lige nu, men langt oftere om fremtiden. Typisk kan vi på kort tid udrulle alverdens scenarier om, hvad der kan gå galt, og så får bekymringerne frit løb. Lige der glemmer vi, at vi intet ved om fremtiden. Vi har alle tendens til at forestille os det værste, men det er så vigtigt at huske, at det stik modsatte er lige så sandt. Når vi bruger vores tid på bekymringer, så spilder vi faktisk vores energi. Sat lidt på spidsen så kan du faktisk ikke være nærværende og nyde livet, mens du bekymrer dig om fremtiden.

Kritik & beskyldninger

Alle former for kritik og beskyldninger er en måde ikke at tage ansvar på og i stedet pege fingre af andre. Vi kan enten gøre det højlydt og direkte, eller vi kan ende med at blive smålarmende emhætter, som hele tiden brokker os lidt over andre. Når vi bruger kritik og beskyldninger, skubber vi ansvaret væk. I stedet for at forholde os til det, som er og agere ud fra det, så bruger vi vores energi på at kritisere og beskyldte andre for, hvor vi er. Vi kan ikke ændre på, hvordan verden er, men vi kan ændre på, hvordan vi forholder os og agerer i

² Alt omkring OBS-adfærd og bagvedliggende forklaringer er inspireret af psykolog Gay Hendricks stor arbejde med at undersøge ubevidst adfærd.

det, som sker rundt om os. Når vi stopper kritik og beskyldninger, tager vi ansvaret hjem og kan begynde at gøre det, som vi selv har brug for.

Bortforklaringer

Når vi ikke kan eller vil være med det, som er eller sker omkring os, er det en naturlig mekanisme at bortforklare. Sagt lidt firkantet at det at bortforklare blot et andet ord for dårlige undskyldninger. Jeg siger ikke, at det er nemt, men prøv at observere hvor og hvornår du bortforklarer enten overfor dig selv eller andre, og når du opdager det, så øv dig i at vælge realiteterne i stedet. Det er ikke altid sjovt eller nemt at se realiteterne i øjnene, men når vi gør det, bliver det meget nemmere at rykke på det, som vi selv ønsker.

Mundhuggeri

Mundhuggeri eller småskænderier er et udtryk for ubalancerede relationer, hvor parterne har fået lullet sig ind i en kommunikation, som bærer præg af manglende respekt. Det kan være respekten for modparten, men det kan også være respekten for egne følelser, som vi skjuler ved at skælde lidt ud på oververdenen. Dermed ender vi i relationer, hvor vi mundhugges. Måden at stoppe på er at starte i dig selv, vælge igen og igen at være den, som taler pænt og øver dig i at sætte ord på det, som virkelig rør sig og ikke skjule det bag den hårde tone.

Sygdom/smerter

Sygdom og smerter er ikke noget tilfældigt, som bare opstår. Det er derimod kroppens måde at kommunikere til dig på. Dette skal ikke være en åbning til at diskutere om, vi eksempelvis selv skaber sygdomme som kræft eller andet, det er slet ikke på det niveau, vi skal betragte det. Forestil dig i stedet tidspunkter, hvor du har haft lidt for travlt lidt for længe. Når du så endelige kan holde fri eller slappe af, så bliver du syg - det er ganske enkelt kroppens måde at sige, at du har budt dig selv for meget. Det samme gælder smerter, her har den moderne smertevidenskab sat fokus på, at smerter ikke er et udtryk for, at noget er gået i stykker eller er defekt, men at kroppen bruger smerter som en måde at få os til at passe bedre på os selv. Så fremover når du bliver syg eller får smerter, så kan du med fordel se på, hvor du har presset dig selv for meget, og hvordan du kan tage bedre vare på dig selv.

Skjule vigtige følelser

I situationer hvor vi ikke er trygge eller føler, at der til fulde er plads til dem, vi er, så kan det være svært at vise hele os selv. Derfor gemmer vi os lidt og lægger låg på de følelser, som vi forestiller os, at der ikke er plads til. Så selvom vi i en situation bliver sårede, ked af det, eller meget begejstrede, så skjuler vi det, ganske enkelt fordi vi ikke er sikre på, at der er plads til det. Når ikke vi viser vores følelser, og ofte tilpasser os, viser vi os selv, at det, vi føler, ikke er sandt. Hvis vi gør det i for mange situationer, kan vi helt blive i tvivl om, det, vi føler, er ok. Øvelsen for at bryde det mønster er at øve dig i at udtrykke dine følelser, og derigennem bliver din egen bedste ven. Den ven, der er en stabil støtte, som gør dig tryk nok til at vise de vigtige følelser.

Lyve/ fordreje sandheden

Det er de færreste, som stolt fortæller, at de lyver, men det er meget mere normalt end, hvad vi normalt taler om. Der er forsket en del i, hvorfor og hvor meget vi lyver. En del tyder på, at vi alle lyver op til 4 gange om dagen³... Og inden du begynder med alle forklaringer om, at det i hvert fald ikke gælder dig, så prøv om du kan nikke genkendende til et af følgende eksempler: -meldt afbud til et arrangement med en undskyldning, som ikke helt holdt vand, -rost noget mad, som egentlig ikke smagte fantastisk, -en lille hvid løgn om hvorfor du kom for sent etc. Det er som sagt mere menneskeligt at lyve, end vi lige går og forestiller os, men ikke desto mindre er det endnu en mekanisme, hvor vi undgår at være med det, som virkelig gør sig gældende. Så næste gang du overvejer at stikke en lille hvid løgn, så prøv at se om du ikke i stedet kan vælge sandheden.

Bryde aftaler

Vi kan have alle de bedste intentioner, men alligevel kan det ske at vi bryder aftaler enten med os selv eller med andre. Det er ikke fordi, du er et dårligt menneske eller har mindre selvdisciplin end andre, at du ikke kan overholde aftaler. Det er i højere grad et produkt af, at du er for optimistisk i forhold til, hvad du tror, kan lade sig gøre. Med andre ord presser du dig selv for meget, og når det sker, er det svært at overholde aftaler. Løsningen er derfor ikke bare at knokle eller kæmpe mere, det handler i langt højere grad om at love mindre og blive mere realistisk omkring, hvad der er muligt for dig.

³ Anne Marie Mygind: *Løgn - en guide*.

Bagvedliggende årsager

Ovenstående liste er meget konkrete typer af adfærd, som du kan bruge til at øge din bevidsthed og betragte din egen adfærd lidt udefra. Når ovenstående adfærd kigger frem, er der typisk nogle bagvedliggende forklaringer, som gør sig gældende, dem kan du med fordel dykke ned i vha visualiseringen, som du finder online, samt i nedenstående spørgsmål.

Husk at orientere dig i online materialet for yderligere uddybning.

Spørgsmål til OBS-adfærd

Find et roligt sted, dedikér dig til processen og lad blyanten være talerør for din indre stemme. **Det handler ikke om at søge efter det rigtige svar, men at skrive det ned, som umiddelbart kommer til dig.**

Du kan eventuelt lytte til den guidede introduktion til at komme i kontakt med den indre stemme.

Spørgsmål

1. Kig ned over listen over OBS-adfærd, og vær ærlig overfor dig selv: hvilke typer bruger du mest?
2. I situationer hvor du tyr til OBS-adfærd, hvorfor gør du det så? Hvad er du bange for, at andre tænker eller opdager om dig?
3. Hvis du skulle øve dig i at mindske en bestemt OBS-adfærd, hvilken skulle det så være og hvorfor?
4. Hvordan ville du mindske den udvalgte OBS-adfærd? I hvilke situationer eller over for hvilke mennesker? Prøv at være så konkret som muligt.
5. Hvordan kan du bedst støtte dig i at mindske din OBS-adfærd?

Jeg har lavet et arbejdsark til dig, så du nemt kan svare på alle spørgsmålene.

Du finder arket bagerst i bogen, eller digitalt sammen med materialet til Find Vej.

OBS-ADFÆRD

Kig ned over listen over OBS-adfærd, og vær ærlig overfor dig selv, hvilke typer bruger du mest?

I situationer hvor du tyr til OBS-adfærd, hvorfor gør du det så? Hvad er du bange for at andre tænker eller opdager om dig?

Hvis du skulle øve dig i at mindske en bestemt OBS-adfærd, hvilken skulle det så være og hvorfor?

Hvordan ville du mindske den udvalgte OBS-adfærd? I hvilke situationer eller over for hvilke mennesker? Prøv at være så konkret som muligt.

Hvordan kan du bedst støtte dig i at mindske din OBS-adfærd?
