

## Center For Selvværd

### ELSK DIG SELV - Minibog

Er du træt af at bruge energi på at kritisere og være *mod* dig selv, og har du lyst til at opleve mere kærlighed, ro og åbenhed i dit liv, så er denne mini-bog et godt første skridt på vejen. Hvordan ville det være at leve et liv, hvor du har tillid og siger JA til verden? Et liv hvor du kan acceptere dine problemer, og hvor du er der for dine følelser?

Du vil her blive introduceret til 5 begreber og øvelser til, hvordan du lever et liv, hvor du er *med* dig selv og støtter og drager omsorg for dig selv.

Måske finder du det ikke naturligt og let at elske dig selv, og at vise omsorg, forståelse og kærlighed for dig selv? Dog er det vores dybeste overbevisning, at du har fortjent at elske dig selv, som det unikke menneske du er.

Denne mini-bog er en kort introduktion til nogle af nøglebegreberne og metoderne, som vi bruger i Center For Selvværd.

### Elsk dig selv – en proces

Vi er i vores kultur primært opdraget til at få styr på og bekæmpe problemer, også de helbredsmæssige og psykiske problemer. Den nye metode, som du her kan læse om, har for nyligt vundet indpas inden for psykologien. Den drejer sig om at møde de svære ting med en accepterende holdning i stedet for at forsøge at bekriige ting i og omkring dig. Måske kan det virke besynderlig og vanskeligt til at starte med. Vær tålmodig med dig selv. Hvis du får mod på at øve dig i denne tilgang, så begynd eventuelt bare med at øve dig på det i kort tid af gangen.

Som alt andet vi lærer, er det at lære at elske dig selv, en proces, en vej at gå. Din vej til at lære at elske dig selv er unik. Der findes ikke en bestemt eller rigtig måde at gøre det på. Den måde du gør det på, din vej, er perfekt som den er. Lyt altid først og fremmest til dig selv, for kun du ved, hvad der er rigtigt for dig. Gør det på din måde, og lad dig blot inspirere af andres ideer, hvis det føles godt, fx dem som er præsenteret i denne bog.

### **Begreb 1: Det du slås imod, slår igen**

Vi lærer ofte, at vi skal sætte et mål og nå det, at vi skal skabe vores egen lykke, at vi skal fixe og få styr på vores liv. Kender du til trangen til at ville have kontrol over tingene og have styr på alting?

Det kan f.eks. være din vægt, din arbejdssituation, dine børn, en sygdom, en afhængighed, en besværlig person, dit studie, eller dit selvværd i sig selv. Måske du har gjort fremskridt under dine kampe, eller måske synes du nogle gange, at du ikke kommer nogen vegne? Måske du er træt af at kæmpe med det?

Det er måske også træt af at kæmpe med dig.

Det du slås mod, slår igen. Det meste i livet vil gerne mødes med venlighed, forståelse og værdsættelse, i stedet for fordømmelse og had.

Ofte har vi en indre dialog, hvor vi kommenterer og vurderer det, som foregår, om det er godt eller skidt, og om hvordan vi *bør* handle. Nogle gange taler vi hårdt til os selv, siger fx til os selv: "så tager du dig sammen" eller ... "neej, du dummede dig der". I stedet kan vi øve os i at tale kærligere til os selv. De dele af vores oplevelser, som vi slås med, har vi ofte en vred og afvisende indre holdning til. Vi undertrykker, skubber væk, ignorerer, forsøger at udrydde dem og siger inde i os selv til de svære dele af vores oplevelser, fx: "hold nu op! Forsvind så - jeg gider ikke mere. Jeg kan ikke holde det ud, så er det nok".

Når vi lærer at forholde os mere kærligt til vores oplevelser, får vi det bedre med det vi oplever. Det er *forholdet* til det vi oplever, som er det vigtigste.

Det eneste øjeblik som findes er "nu". Kilden til livsglæde, er at være optaget af det, som er her nu. For at kunne det, må vi være nysgerrige omkring, hvad der er her lige nu. Vi må også have en accepterende og kærlig holdning til det, som opstår. Hvis vi går for meget i krig, med det vi oplever, bliver vi låst fast i en kamp med det, og bliver så optagede af at "få styr på det", at vi glemmer at være nærværende for det, som foregår i vores liv her og nu.

### **Øvelse: En nysgerrig og kærlig holdning til din oplevelse**

Prøv at spørge dig selv: Hvad oplever jeg lige nu? Du kan fokusere på de lyde, som er her lige nu, lyde fra biler? Fra vinden i træerne? Fra en radio, eller et ur der tikker? Oplev de forskellige lyde i et par sekunder. Hvis du har svært ved at koncentrere dig, så tæl hvor mange forskellige lyde du registrerer. Kig så rundt omkring dig, og oplev de mange forskellige farver og former, som er omkring dig, runde former, firkantede former, aflange former. Og hvilke farver er der? rød, grøn, brun, beige. Oplev så sansefornemmelser i din krop. Ømhed i skulderen, kølighed eller varme om tæerne, spænding i kæberne, fornemmelser af varme og pulseren i bryst og mave, hænder og arme...eller andre fornemmelser. Hvordan oplever du din krop lige nu?

Se om du kan tillade din oplevelse at være lige præcis, som den er. Måske der opstår følelser og tanker, du tænker måske på opgaver, du har i dag eller på problemer som du skal finde en løsning på. Prøv at se om du kan tillade det at være her også. Når noget opstår, som ikke er helt behageligt, spørg så dig selv: Lige nu, kan jeg så tillade det her at være her?

Hvis du føler modstand, og hvis du oplever, at du ikke kan tillade en følelse, fornemmelse, tanke eller et problem at være her, så prøv at se om du kan acceptere din modstand i mod oplevelsen. Kan du tillade din modstand at være her, bare lige i dette øjeblik? Mærk hvordan det føles, hvis du kan acceptere din modstand. Din modstand er naturlig og helt i orden. Når der er noget, du kan acceptere, opstår der ro.

Hvordan mon ovenstående øvelse følte for dig? Var den umulig, tåbelig, rar, gav den en følelse af frihed, en følelse af ro indeni eller måske glæde? Lige gyldigt hvad du mærker og tænker, så er det godt nok. Din opgave er ikke at ændre dig selv og dit liv, så du og dit liv bliver perfekt, det væsentlige er i stedet at opdage, at du og dit liv er perfekt, som det er.

### **Begreb 2: Vær der for dine følelser**

Følelser er tilstande der kommer og går, og de er omskiftelige og konstant i forandring, som vejret. Der kan være få eller mange skyer, det kan være regnvejr, eller stormvejr med lyn og torden, eller det kan være mildt og klart med solskin og blå himmel.

Der er ikke noget vejr, som er mere "rigtigt" end andet. Det kan betale sig at se på dit følelsesliv på samme måde, så du ikke dømmes nogle af dine følelser som forkerte, men lærer at færdes i og leve med al slags vejr. Nogle gange tror vi, at en følelse er den samme hele tiden og er der konstant. Men faktisk er den konstant under forandring, og er blot på vej over dit sinds himmel.

Det gælder ikke om at få ubehagelige følelser til at forsvinde, men om at forbedre dit forhold til dem. Det gælder om, at de følelser, du ikke kan lide, bliver som skyer på himlen, som godt må være der, bl.a. fordi du ved, at det bare er skyer, som kommer og går, og som ikke udgør hele vejr situationen for altid.

Følelserne kan du ofte mærke i kroppen. Nogen gange skal man øve sig lidt på at mærke dem.

Følelser kan også forstås som energier, der bevæger sig igennem dig. Der er så mange forskellige. Der er den vrede energi, den boblende glæde, suset af kærlighed og lykke, den tunge tristhed eller sorg, følelsen af brændende skam, den frysende ensomhed og forladthedsfølelse, den varme tryghedsfølelse, den energiske angst.

Alle ledsages følelserne af bestemte sansefølelser i kroppen. Hvordan ville det være at prøve at lægge mærke til hver følelse, når den opstår og prøve at acceptere dens særlige kendetegn og følelser?

Hvordan ville dit liv være, hvis du kunne være nysgerrig overfor følelserne, når de kommer og går i dit sind, overfor hvordan de rent faktisk føles i dig? Hvordan ville det være hvis du kunne give accept til alle følelserne, og tillade alle slags følelser at komme og gå i dit sind?

De fleste af os har ikke lært at være nysgerrige overfor følelserne og værdsætte dem som de er. Mange følelser er tabu i sociale sammenhænge, og vi har lært at kæmpe for at opnå og vise bestemte følelser og undgå bestemte følelser. Ofte spænder vi i musklerne i kroppen for ikke at mærke eller blive forstyrret af besværlige følelser. Hvad hvis nu, det er meget smartere, ikke at kæmpe så meget for at skabe nogle bestemte følelser, men acceptere meget mere. Hvad hvis nu, disse øjeblikke følelser er rige, interessante og værdifulde præcis som de er?

Nogle af dine følelser er måske ensomme og isolerede et sted i dig, fordi de ikke har fået den accept og kærlighed, de havde brug for. Eller måske oplever du, at du kæmper mod dem, og ville ønske at du var bedre til at styre dem eller give slip på dem.

Denne nye metode siger; det er ikke dig der skal give slip på dine følelser, men dine følelser, der giver slip på dig, når de føler sig trygge nok til at give slip. De skal bruge din kærlige opmærksomhed for at blive trygge. Du kan også sammenligne dine følelser med små børn, der først holder op med at skrike, når de får beroligende, kærlig opmærksomhed.

Når du kæmper i mod dem, forsøger at styre dem, disciplinere dem m.m. låser du dem fast i en kamp med dig, og forhindre at de ubesværet kan bevæge sig gennem dig. Når du giver dem 100 % lov til at være der, og du er kærligt tilstede for dem, kan den følelsesmæssige energi bevæge sig frit igennem dig, hvilket resulterer i mere glæde og mindre smerte.

Det betyder ikke, at du skal handle på følelserne eller give los for dem, men at du skal tillade deres tilstedeværelse i dit sind.

### **Øvelse: Opmærksomhed på følelser og sansefølelse**

Der er hele tiden sansefølelser i din krop, så længe du er i live; varme, pres, kølighed, smerte, ømhed, stikken, prikken, snurren, sitren, vibreren, pulseren ... Prøv kort at vende din opmærksomhed indad. Mærk temperaturen i dine fødder, er de kolde eller varme? Er der andre sansefølelser? Mærk dine hænder og fingre, er de kolde eller varme? Mærker du andet, pulseren, sitren?

Når du mærker en følelse, glæde, ked af det hed, angst, er sansefølelserne ofte mere intense. Når du føler angst, er der ofte en brændende følelse i overkroppen. Når du mærker ked af det hed, en tyngde i halsen og brystet, kærlighed, en varme i brystkassen.

Næste gang du mærker en følelse, så prøv at vende dig indad i nogle minutter. Scan din krop med din opmærksomhed. Mærk temperaturen i dine fødder, er de kolde eller varme? Mærk dine hænder og fingre, er de kolde eller varme? Læg din hånd på din mave, og træk vejret ned i maven, så hånden hæver sig.

Spørg dig selv: hvad oplever jeg lige nu? Og læg mærke til sansefølelser et hvilket som helst sted i din krop; kulde, varme, smerte, pres, ømhed, stikken, prikken, snurren, sitren, pulseren; ligegyldigt hvad du mærker, så er det fint.

Vær nysgerrig, vær nysgerrig efter at lære dine følelser at kende. Hvis du mærker angst eller ked af det hed, eller vrede, hvor mærker du det henne og hvordan? Gå ind i de fysiske sansefølelser med din opmærksomhed. Stil dig selv spørgsmål: Hvor stort et område i kroppen mærker du det i? Hvilken form har arealet, som du mærker det i? Er det rundt, firkantet, aflangt? Og hvilken temperatur har følelsen, er det en varm eller kold følelse? Og trykker og presser det? Spænder det? Niver eller bider det? Strammer det? Sitrer det? Snurrer det? Dunker eller pulserer det? Prøv at beskrive følelsen for dig selv, og giv det du mærker lov til at være der. Sig evt. til følelserne, inde i dig selv: "det er i orden, at i er der, der skal også være plads til jer".

Hvis du føler modstand, og hvis du oplever, at du ikke kan tillade en følelse eller følelse at være her, så prøv at se om du kan acceptere din modstand i mod oplevelsen. Kan du tillade din modstand at være her, bare lige i dette øjeblik? Mærk hvordan det føles, hvis du kan acceptere din modstand.

Gad vide hvad du synes om denne øvelse, og hvordan du oplevede dette afsnit om følelser? Lige gyldigt hvad du oplever, så er det helt rigtigt og godt præcis, som du oplever det.

### **Begreb 3: Sig "Ja"**

At elske dig selv, betyder at sige "Ja - værsgo at være her" til dig selv, til dine oplevelser, dine tanker, dine følelser, dine historier om dig selv, dit liv og din krop. Det handler om at acceptere og rumme alle de sider, du indeholder. Som regel er det langt vanskeligere at sige "Ja" til de ubehagelige oplevelser end de behagelige. Lige så vel som du måske har oplevet, at det er nemmere at sige "Ja" til de sider af dig selv, du er stolt af, end de sider du mindre godt kan lide, eller måske decideret skammer dig over. Men det viser sig, paradoksalt nok, at vi faktisk skaber flere behagelige oplevelser, ved også at sige "Ja" til de ubehagelige. Og det viser sig, at vi har adgang til flere af vores ressourcer og adgang til et mere nærværende og autentisk liv, når vi tillader os selv at mærke hele det følelsesmæssige register, der bor inden i os.

### **Øvelse: Sæt navn på det du oplever - og sig "Ja"**

Prøv lige nu et minuts tid, at vende din opmærksomhed indad og spørg dig selv: "Hvad oplever jeg lige nu?". Bare registrer hvilke følelser, følelser eller tanker der er i dig lige nu, uden at dømme dem – bare observer dem. Prøv så at sætte navn på det du oplever og sig herefter "Ja" til det. Måske du er nysgerrig omkring, hvad denne mini-bog indeholder, sig "ja" til den følelse. Måske du er skeptisk, sig "Ja" til din skepsis. Måske du er irriteret? Sig "Ja" til din irritation. Måske du er sulten, har ømme skuldre, er ked af det efter et skænderi, spekulerer over, hvad du skal nå i dag ... sig "Ja" til hvad end der melder sig i dig. Der er ikke noget, som ikke må være der. Prøv at fornem hvordan du ville have det indeni, hvis du kunne hilse alt i dig selv velkommen, hvis der ikke var noget som helst, som du skulle kæmpe i mod lige nu.

Hvis du føler modstand imod en følelse, så prøv at se om du kan acceptere din modstand i mod den. Lad være med at kæmpe imod din modstand. Kan du tillade din modstand at være her, bare lige i dette øjeblik? Det er naturligt og fint at støde på modstand, accepter at det er en del af din oplevelse, lige nu. Mærk hvordan det føles, hvis du kan acceptere din modstand.

Hvordan mon du oplevede det? Hvad mon du følte? Ligegyldigt hvordan du oplevede det, er det præcis den rigtige måde at opleve det på. Giv plads til dig selv og dine reaktioner, de er helt rigtige og værdifulde, præcis som de er. Fordi der ikke er en bestemt rigtig måde, og fordi livet netop er smukt pga. alle sine, gennem tiden uendeligt forskellige måder, faconer, former, arter. Sådan som du er i dette øjeblik, er du unik, interessant og smuk, præcis som du er på din enestående måde.

Dette er ikke en opfordring til ikke at handle, ændre og justere på ting. Men hvis du kan acceptere dit "her og nu", før du handler, er der så meget mere glæde og nydelse før, imens og efter, at du har handlet. Hvis din indre holdning er accept, så kan du handle "med" nuet, i stedet for "imod" det. Du kan være og handle mere i harmoni med det, være mindre i krig med det og dermed værdsætte det mere.

#### **Begreb 4: Hav tillid**

Hvad nu hvis dit liv ved, hvad det gør? Hvad hvis nu det er fuldstændigt trygt for dig at leve dit liv?

Foråret dukker altid op efter vinteren, uden vi behøver at gøre noget som helst for det. Stjernerne danser gennem nattehimlen med en fantastisk præcision. Hver i sær er vi startet som en lille mikroskopisk celle, og er nu lavet af 100 trillioner af celler, som alle sammen arbejder sammen, uden at vi behøver tænke en eneste tanke for det. Hvad hvis nu livet er dirigeret af en intelligens, der er langt større og mere fantastisk end noget vi kan forstå eller kontrollere. Hvad hvis nu livet er langt klogere end vi er, og du kan give mere slip på kontrollen, fordi dit liv har langt bedre styr på det, end du har?

De fleste mennesker har været igennem nogle svære ting. Men de fleste siger også, at de har lært noget af det, at prøvelsen har givet dem noget værdifuldt. Når du kan have tillid til, at der er en gave til dig, i de vanskelige ting også, da vil det ikke være ligeså smertefuldt at gennemgå de svære aspekter af livet. Når vi lider, har vi en tendens til at afvise den situation, vi er i: vi tænker: "der er noget galt, jeg har gjort noget forkert, andre har gjort noget galt, livet er ikke godt nok, det burde ikke være sådan her". Denne måde at tænke på forstærker lidelsen. Men hvis vi i stedet kan have *tillid* til livet og kan se efter gaven i udfordringen, vil vi ikke lide nær så meget. Og, der er ikke noget galt med at lide. Det er en uundgåelig del af livet. Regnbuer opstår af både regnen og solskinet, og det samme gælder for de smukkeste ting i dit liv.

Vi mener, at du altid er præcis hvem, hvad og hvor du skal være, for at dit enestående liv, kan udfolde sig præcis som det skal.

#### **Øvelse: Ha tillid til det du oplever.**

Prøv at lukke øjnene og spørg dig selv: Hvad nu hvis jeg kunne have fuld tillid til, at alt i mit liv er i orden, præcis som det er? Hvis jeg var fuldt ud overbevist om, at jeg selv er perfekt, præcis som jeg er? Hvis jeg vidste at mit liv, som det har formet sig, er perfekt og smukt. Og hvis jeg vidste, at mit liv vil fortsætte med at udfolde sig helt perfekt, smukt og enestående. Hvordan ville jeg så føle det indeni? Hvordan ville jeg opføre mig? Prøv at visualisere dig selv, gå rundt i dit liv, og have fuld tillid til det. Hvordan ville det være?

Måske du ville føle dig mere trygt? Måske du ville nyde mere og slappe mere af? Måske du ville kæmpe mindre for at regne ud, planlægge, have styr på og få kontrol over tingene? Måske du ville bekymre dig mindre? Måske du ville gøre flere spontane ting? Måske du ville føle mere fryd og glæde? Måske det så ville være lettere at være åben og nysgerrig overfor dit liv, som det former sig i alle sine aspekter. Måske det ville gøre det lettere og mere trygt, at byde alt det velkommen, som opstår i dig?

Gad vide, hvordan du oplever denne øvelse?

Måske den giver dig en fornemmelse af glæde og ro, eller måske du har modstand på den. Det er meget forståeligt og helt naturligt, hvis du har. De fleste af os har nemlig virkelig meget modstand på at åbne op for livet og have tillid til det. For der sker jo dårlige ting, tænker vi. Og vi tænker på ting, som er gået galt, som har været smertefulde. Måske du tænker på nogle grunde til, at du ikke kan have tillid til dig selv eller dit liv. Måske der er sket nogle ting, som du tænker, er dårlige og forkerte, og ikke skulle være sket. Det er helt i orden og meget forståeligt, hvis du tænker sådan. Det har også lov til at være her. Se om du kan behandle de tanker, eller den modstand, der opstår i dig kærligt. Det skal have lov til at være der, det skal fylde og have masser af plads og kærlighed. Men måske er modstanden ikke hele sandheden? Modstanden udtrykker måske snarere *en del* af din oplevelse, og udgør ikke *hele* sandheden om dig og dit liv?

## **Begreb 5: "Se gaven"**

Det er en illusion at livet altid skal være nemt. Livet vil skifte mellem at være henholdsvis let og vanskeligt, resten af din tid her på jorden. Og sådan må det godt være. Det *må* godt være vanskeligt.

Dermed ikke sagt at du så skal søge ulykke, svælge i lidelse eller pine dig selv. Selvfølgelig skal du passe på dig selv, være god ved dig selv, forsøge at skåne dig selv, når du kan, gøre det som du føler er rigtigt for dig, og gøre dig livet så behageligt og rart, som du kan.

Men det er heller ikke meningen at livet kun skal være let og problemfrit. Det tror vi ofte bl.a. når vi ser reklamer, læser dameblade eller oplever de veninder, der har en tendens til kun at fortælle om medaljens forside. Når tingene kun ses fra forsiden, da kan det nemt se ud til at livet er en problemfri størrelse kun fyldt med, lette, lykkelige og glade følelser og at disse hører sig det "rigtige" liv til. På denne måde kommer vi nemt til at tro, at der er noget galt med os og vores liv, når vi oplever følelser, der er svære at håndtere - eller når vi lider. Det er der ikke. Tværtimod er det muligheder for udvikling, når vi går igennem vanskelige ting. Vi udvikler os mest, når livet er svært. De vanskelige ting, forsvinder som regel først, når de har givet dig den gave, de har med. De forsvinder, når du har lært det, de skulle lære dig.

### **Øvelse: Tag gaven med dig**

Se på en episode, en lidelse, et problem, en periode i dit liv, som har været vanskelig.

Måske du tidligere har tænkt, at det bare var en dårlig eller forkert oplevelse i dit liv. Se nøjere efter, og se om er der også kommet noget godt ud af det?

Du er måske blevet et klogere og dybere menneske. Der er måske tilføjet helt nye dimensioner til dit liv. Nye måder at forstå livet på? Du har måske fået større forståelse for hvem du er, du er måske blevet bedre til at navigere i og forstå livet. Måske du er blevet mere kærlig og ydmyg. Måske du har fået mere medfølelse med andre mennesker. Måske du er blevet bedre til at være tilstede og til at være nærværende overfor andre mennesker, dig selv, livet? Måske du har lært noget om, hvad der hjælper og hvad der lindrer. Måske du er vågnet lidt mere op, er blevet lidt mere fokuseret i dit liv. Mere klar på hvad der er vigtigt. Måske du har fået mere kærlighed og skønhed i din sjæl. Måske du er blevet mere følsom og kan opfange flere nuancer i livet. Måske du har mødt nogle vigtige og spændende mennesker i dit liv. Måske du har set og oplevet noget nyt, som bare har gjort dig til et rigere og mere nuanceret menneske...?

Lige gyldigt hvad du når frem til, er det, som det skal være- Der er ingen rigtig måde at løse denne opgave på. Din måde er den rigtige

## **Balance**

I vores liv har vi brug for balance imellem handlen og væren, kontrol og given slip, struktur og flow. De fleste af os har ofte en tendens til at handle for meget og ønsker stor kontrol og struktur. Vores metoder drejer sig om at give dig mere *væren* og mere *given slip*. Dermed ikke sagt at vi er fortalere for, at du så bare skal sidde og kigge ud i luften og give helt slip på handlen, struktur og planer i dit liv for altid. Du skal finde den rette balance for dig. Du er den som bedst kan mærke, hvad der er rigtigt for dig, i et givent øjeblik, i dit smukke, enestående liv.

Måske du har lyst til at lære mere om hvordan du elsker dig selv. Vi har forskellige tilbud: [psykoterapi](#), [coaching](#), [gruppeforløb](#) og [foredrag](#).

Måske du ved hvilken form, der lige nu passer dig bedst, eller måske du gerne vil vejledes? Du er velkommen til at kontakte [Kathrine](#) på: 60 63 86 07 eller [Camilla](#) på: 21 18 34 36.