

Sådan takles frygt og bekymringer

Frygt og bekymringer for reelle farer er med til at sikre vores overlevelse. Men ofte kommer det, vi frygter slet ikke til at ske, og så har bekymringerne været helt unødigt stress og energispild.

Frygt og bekymringer for fremtiden kommer ofte af, at man ikke har defineret præcist, hvad problemet består af, samt hvilke konsekvenser, det rent faktisk kan få. Frygtfølelsen har taget kontrollen over én. Når frygt og bekymringer for noget, som man forestiller sig eventuelt vil ske i fremtiden tager magten, hænger det også sammen med, at man har glemt sin indre styrke.

Men ofte er konsekvenserne ikke så alvorlige, som man frygter og forestiller sig. Giver du op på forhånd, har du allerede tabt!

Derfor kan du bedre overskue situationen ved at stille dig selv disse afklarende spørgsmål, når du er bekymret:

- 1) *Erkend situationen, frem for at benægte den!*
- 2) *Klargør hvad problemet reelt består af.*
- 3) *Hvad bekymrer dig mest?*
- 4) *Hvad er det værste, der kan ske?*
- 5) *Hvorfor frygter du egentlig dette?*
- 6) *Hvilke konsekvenser har det?*
- 7) *Kan du vende situationen til noget positivt?*
- 8) *Hvad kan du lære af situationen?*

Tro på, at du har evnen til at klare alle situationer!

Tænk på dine stærke sider, og på hvordan du kan bruge disse evner i denne situation. Du kan starte med at beslutte dig for, at du VIL klare situationen og finde en løsning.

Det vigtigste i dette afsnit er:

Fokuser på dine stærke sider, når du bliver bange og definer problemet, for så kan du bedre overskue det.

Opgiver du på forhånd, har du mistet en mulighed for forandring/forbedring.

Tro på, at du har evnen til at klare alle situationer, selv om du ikke ved hvordan lige nu!

Beslut dig for at VILLE finde en løsning på problemet.

Kun ved at erkende problemet, vil det kunne (op)løses



Du kan håndtere frygt, ved at tænke på dine stærke sider og se problemerne i øjnene. Derved undgår du at blive (op)slugt og "fortæret" af frygten og så kan du bedre finde en brugbar løsning.

Case 7. Dilemma: helbred - økonomi.

Berits veninde Else fortæller en dag, at hun får eksem af de varer, hun bearbejder på sit job som kemi-ingeniør og at lægen har sagt, at hun må holde op, for at blive rask.

Men for et år siden købte Else en ny og dyr lejlighed – faktisk hendes drømmelejlighed. Da hun er bange for, at hun ikke bare kan finde et andet job i samme fag, tør hun heller ikke sige op. Hun vil også meget nødtigt ud af sin dejlige lejlighed. På den anden side er eksemen blevet voldsomt generende, det klør og det ser heller ikke pænt ud med de røde plamager på huden. Else er helt i vildrede med, hvad hun skal gøre.

Synes du at Else skal:

1. Bide tænderne sammen og fortsætte på jobbet, selv om hun bliver mere syg af det.
2. Prioritere helbredet, sige op og evt. leje et værelse ud for en periode, selv om det medfører visse gener.
3. Tage en hvilket som helst andet job, også et job, hun er overkvalificeret til, som. F.eks. postbud, så hun både kan bevare helbred og lige klare huslejen til lejligheden.

Vælg og begrund hvorfor du synes, det er et godt valg:

.....

.....

.....

.....

.....

Spørgsmål til Dine bekymringer og frygt

Frygt styrer os i mange daglige situationer, som du måske ikke lige tænker over, da det hænder så tit, at det føles helt normalt.

Hvor mange gange har du undladt at gøre noget, du følte var rigtigt eller virkelig havde lyst til på grund af frygt:

i den sidste uge?

i de sidste 6 mdr.?.....

Hvad *forhindrer* dig i, at nå dine ønsker ? Analyser, hvad din frygt egentlig går ud på via spørgsmålene s. 57. Skriv svaret her:

.....
.....
.....

Ligger forhindringerne primært i begrænsninger, du sætter op for dig selv, eller sætter andre begrænsninger for dig? Primært i :

.....

Overvej om du fortsat ønsker at tage hensyn til begrænsningerne eller om din drøm er så vigtig, at den fortjener at blive til virkelighed.

Er du af og til bange for ikke at kunne slå til:

a) på jobbet ?

b) i sociale sammenhænge?.....

Er du bange for, at du ikke lever op til dine venners /kollegers/familiens normer og forventninger? Hvis ja:

Hvorfor er det vigtigt for dig, at leve op til disse forventninger?
Det er vigtigt fordi.....

.....

.....

Hvad får du ud af at leve op til andres forventninger til dig?
Hvilken ”gevinst” opnår du? (f.eks. undgå konflikter)

Min gevinst er

.....

Hvad er prisen herfor?

Hvis du har svært ved, at tage et problem op, fordi du er bange for at miste personens venskab/ fortrolighed/ kærlighed/ anerkendelse eller lignende – spørg da dig selv:

”Hvad mister jeg ved *ikke* at tage problemet op?”

Er det da prisen værd?

Er du af og til bange for ikke at være pæn nok/ slank nok/ dygtig nok/ velhavende nok eller lignende?

Jeg er bange for.....

.....

Styrke-Øvelse:

Tænk på noget, der virkelig skræmmer dig. Gå igennem spørgsmålene s. 57

Sæt dig og sig dette samtidig med at du mærker styrken vokse frem i dig:

”Jeg beslutter mig nu for, at jeg vil klare denne situation og derfor finder jeg styrken til det”

Øvelse til at klare utilstrækkelighed:

”Sid med lukkede øjne. Tænk på en situation, hvor du var bange for ikke at være god nok. Spil derefter en indre film, hvor du ser, at du nu klarer situationen godt.

Mærk derefter omgivelsernes accept. Hør hvordan de opmunter dig. Mærk hvordan din selvtillid er i top.

Spil derefter en ny situation fra nutiden igennem på samme måde. Slut af med at mærke, at du forventer andres positive reaktion. Mærk, at du virkelig føler dig god nok, som du er.”

Har du ikke tid nok til at besvare spørgsmålene i denne bog skriftligt, så kan det muligvis være en flugt.

Man har den tid, man vælger at have, så måske skyldes din manglende tid snarere en frygt for de svar, der vil komme?

Hvis ja, Hvad frygter du mest? (f.eks. at erkende du ikke er perfekt)

.....
.....

Jeg mediterer hver dag og hørte engang dette i en meditation:

*”Du kan ikke flygte fra din skæbne ved at lyve for dig selv,
for din skæbne er dit åndelige livsmål.”*

Det betyder at, du følger sit åndelige livsformål ved at tage de udfordringer op, som livet tilbyder dig. Man snyder kun sig selv, ved at flygte fra de spørgsmål, som man umiddelbart frygter og som man synes, er ubehagelige at blive konfronteret med.

Du flygter kun fra dig selv og... du går glip af en oplevelse af din styrke efterfølgende.

Vi frygter alle et eller andet. Kun ved at se problemet i øjnene, vil det (op)løses.

Det er spirituel intelligens at tage imod de opgaver og udfordringer, som skæbnen tilbyder, for at du kan vokse som menneske.