

du er den vigtigste person i dit liv

kenddigselv
kenddigselv

Denne inspiration kan downloades på www.kenddigselv.dk

Der tages forbehold for tryk- og stavfejl, uforståeligt sprog og andre faktorer, der kan skabe forvirring. Inspirationerne er udtryk for de impulser, der rørte sig i manden bag ordene i efteråret 2003 og foråret 2004. Idag er det et andet nu.

Selvrefleksion

Selvrefleksion eller selvterapi er vejen frem, hvis man virkelig ønsker at opnå højere bevidsthed og forstå, hvordan alt hænger sammen. Det kræver ansvar, vilje, lyst og energi virkelig at nå ind i kernen af sig selv.

Vi ser i dag en stigende tendens til, at mange mennesker søger svarene meget uden for sig selv gennem den livsstil og de valg, de træffer - med større utilfredshed og dårligere livskvalitet til følge. Vi ser i dag, at skilsmisseantallet nu har oversteget antal gifte pr. år, hvilket betyder, at vi bliver flere singles i en verden, der de sidste 10 år også har stået ekstremt i distanceringslys - vi er simpelthen kommet længere og længere væk fra hinanden og ikke mindst os selv.

"Kend dig selv" er de vigtigste tre ord i dag - vigtigere end nogensinde, men de færreste tør virkelig at gå ind i disse ord, dels fordi man jo ikke ved, hvad der dukker frem af skabet, eller simpelthen fordi man ikke har tid eller overskud hertil. Og det er jo en ekstrem trist udvikling, hvis man ikke har tid til selvrefleksion - thi hvordan skal man så komme videre?

TV eller ugebladene rummer ikke svarene på dit liv eller udfordringer - de findes kun et sted, og det er inde i dig selv - aldrig andre steder!

Det er muligt, at du måske peger fingre af andre, og at det er deres skyld, eller det er også uretfærdigt, at du skal udsættes for sådan og sådan, men så husk på følgende. Prøv at kigge på din hånd, når du peger fingre af andre - hvor peger minimum 3 af fingrene hen? Ja, ups... det er vist ikke så godt, thi hvad betyder dette? Det betyder, at du måske i virkeligheden er det største problem i den situation, du peger fingre af.

Hvad er dit ansvar i situationen?

Hvorfor er du havnet i denne situation?

Hvad skal du lære heraf - hvad er lektien til dig?

Hvorfor har du valgt at møde denne udfordring, og har du mødt den før?

Hvor god synes du selv, at du er til selvrefleksion?

Og hvor god er du til at hanke op i dig selv og tage ansvar for dit liv?

Hvor er du lige nu i dit liv? Hvad er udfordringerne netop denne fredag morgen oven på en mærkelig dag med en underlig energi (11.09)?
Hvilke lektier har du fået for i den forgangne uge?
Hvor er det, at du har mødt "muren" eller de lidt tungere energier?

Drejer det sig om grænser til andre mennesker (læs: til sig selv), eller drejer det sig om, at du skal give udtryk for, hvad du mener og synes, og ikke lade dig overrumple af måske bedre kommunikerende eller tromlende budskaber?

Er du tilfreds med dit liv, som det udfolder sig, og som status er lige nu?
Hvis ikke - hvad gør du så ved for at ændre det? Gør du noget, hvis ikke - så kan du jo heller ikke forvente at noget ændrer sig.

Selvrefleksionens kunst...

Det er virkelig en kunst at reflektere inden i sig selv og finde bedre ud af, hvorfor man er, som man er. Selvterapi er en fremtiden form for terapi, fordi du kan udføre den, lige meget hvor du er. Den kræver blot, at du evner at se dig selv i øjnene og være kritisk overfor dig selv og virkelig kunne mærke efter, hvad det er, du føler og ikke føler, og hvor energien er, når du gør dig forskellige tanker.

Det kommer ikke lige over natten, fordi der skal træning til alt - men en ting er sikkert, og det er, at der sker i hvert fald ingenting, hvis du ingenting gør.
Uanset om du tror, du kan eller ikke kan, får du ret.

Det kan være meget tungt med at pille navle eller virkelig fordybe sig i sig selv - smertefuldt og trist - der kan komme mange tårer og dage med tungsind. Du kan få brug for længere perioder, hvor du blot ønsker at nyde dit eget selskab med dig selv og dine spøgelses (lig i lasten).

Det kan nemlig være en **ordentlig kamel at sluge**, at du selv er ophavet til det liv, du har i dag. Det er dig selv, der har truffet nogle valg eller accepteret, at andre har truffet dem for dig, siden du står i denne situation i dit liv netop nu.

Du har selv tiltrukket alt i dit liv - du har ansvaret for, at dit liv netop er, som det er! Det kan være barskt, når man virkelig mærker modgang og så sige til sig selv - undskyld mig lige, men som jeg ser dig her i spejlet, mener jeg bestemt, at det er dig selv, der har ønsket, at tingene skal være sådan - derfor opfordrer jeg dig til at tage ansvar, medens du fortsat kan.

Hvad synes du om en sådan melding fra dit eget spejlbillede - er det fedt eller mindre fedt?

Undertegnede mestrer denne disciplin ret godt, og det giver godt nok øretæver men utrolig dybde i livet at udøve den. Jeg spørger mig f.eks. tit om, hvorfor folk reagerer, som de gør nogle gange, når jeg melder ud, og hvorfor jeg møder visse typer mennesker i perioder. Og det er klart, at jeg har en udfordrende kommunikationsstil - og dette især fordi jeg hele tiden søger det højere og mere ædle. Jeg tænder ikke på "small talk" eller mennesker, der jamrer sig eller fralægger sig ansvaret - i hvert fald ikke, hvis de fortsat vil leve dette mønster og slet ikke vil se og tør indse rettere, at de ikke kommer videre, førend de gi'r slip på dette mønster og begynder at ændre sig.

Hvis man ønsker, at andre skal ændre sig, eller at situationer skal ændre sig - så er man nødt til at starte med at ændre sig selv først - du er udgangspunktet for alle dine oplevelser!

Ja, jeg skriver her jo egentlig ikke nogle ting, der ikke er indlysende, men hvorfor er det så lige, at der hersker en så stor ligegyldighed og uansvarlighed i vores samfund. Vi ser det fra top til bund - vores politikere og Folketing og andre offentlige myndigheder har i den senere tids debat om sundhedsfaren ved stråling fra elektromagnetiske felter vist denne uansvarlighed. Mødre jeg har mødt på gaden har udvist den. Ved oplysning om at det nok ikke er den sundeste løsning at lægge en mobiltelefon ned i barnevognen, har de blot grint af mig og rystet på hovedet - men om nogle år, når det ikke kan forties længere, vil selv sammen mødre ryste på hovedet af andre årsager - og hvorfor? Fordi de valgte ikke at tage ansvar - f.eks. ansvar gennem at undersøge og sætte sig ind, hvad det egentlig lige var for en information, de fik serveret på et sølvfad.

Valg, ansvar og overskud...

Har vi virkelig ikke mere overskud og energi til at træffe valg og til at tage ansvar for os selv? Det virker mere og mere som om, at vi i dette land er ved at fjerne os fra os selv og hinanden gennem netop ikke at tage valg og ansvar. Og det pudsige er, at når vi ikke går ind i noget og forholder os til det selvstændigt og ud fra vores eget hjerte, får vi heller ikke mere energi eller overskud heraf - det hænger uendelig meget sammen.

Vi lever i et samfund, hvor det er meget sjældent, at man hører, at folk har et stort energioverskud og magter en masse ting. Det er ofte det modsatte fortegn, der dominerer. Og der er en meget stor sammenhæng mellem dette, og når jeg går folk lidt på klingen, thi der skinner det meget tydeligt igennem, at de ikke føler, at de er "herren" i deres eget liv, eller at de rettere kan se en mening med de ting, de egentlig gør. De er indviklet i en tromme rum, hvor det er praktiske ting og gøremål, der styrer deres liv. Men den egentlig dybe livsgnist, ja, den er godt nok tændt på et mikro niveau.

Ovennævnte billede ses tydeligt i menneskers ansigter i dag - prøv at iagttage andre menneskers ansigtsudtryk gennem en uge, og ikke mindst iagttag dig selv i spejlet. Er det flydende og frit strømmende livsenergi, du ser? Er det livsglæde og livskvalitet, der stråler ud af øjnene? Er der bundklang fra at leve et liv, hvor man selv har truffet de valg og taget det ansvar, man vil?

Spørg dig selv hver dag, når du går i seng: Hvad har jeg lært i dag? Hvilke lektier har livet vist mig og hvorfor?

Når vi alle bliver bedre til at erkende, at vi selv skaber det liv, vi ønsker at opleve foran vores øjne, vil vi begynde at tænke anderledes, når vi interagerer med andre mennesker.

Når vi virkelig ønsker at tage ansvar for indholdet i vores eget liv - ja, så begynder vores eget liv "pudsigt" nok også at udfolde sig, som vi ønsker.

Og husk! Tænk på de ting du ønsker dig i livet - hvad er det, du gerne vil tiltrække? Hvad er det, du ønsker skal ske? Hvad drømmer du om?

Ofte jeg spørger andre mennesker om disse ting, får jeg en lang liste over alle

de ting, de ikke ønsker sig - hvorefter jeg må korrigere og sige, at jeg ikke ønskede at vide, hvad de IKKE ønsker sig.

Vores hjerne fungerer på den snedige måde, at vi tiltrække præcis det, vi tænker. Så tænker du, at du ikke ønsker at finde en kæreste igen, der svigter dig, ja, så kan du være meget sikker på, at det er lige netop sådan een, at du finder. Du har selv gennem at tænke tanken udsendt den energi, der tiltrækker indholdet i din tanke. Tanker er energi - alt er energi. Alt hvad vi har i livet er tænkt først, så derfor kan du lige så godt begynde at tænke på de ting, du virkelig ønsker at have i dit liv og sende positive tanker = energi ud.

Vi får rigtig mange gaver i livet hele tiden - omend nogle af dem kan føles smertefulde og opslidende i nu'et.

Som C.G. Jung har udtrykt det: "Bevidsthed fødes aldrig uden smerte"

Og nu kommer der en af de provokerende påstande fra mig:

Det er netop derfor, at flertallet af alle mennesker virker så sovende bevidsthedsmæssigt - fordi de forsøger at dulme og udskyde smerten på mange måder - i stedet for at møde den og gå ind i den!

Det kan lyde barskt at sige sådan - men det er sådan - selvom sandheden er ilde hørt af mange. Bevidstheden i Danmark virker nærmest ubevidst. Vi ved utrolig meget rationelt og gennem tillært viden fra bøger - men den virkelig bevidsthed i livet, som kommer fra at "kende sig selv" godt og dybt, den er virkelig sløj. Det skinner så meget igennem i hele vores samfund. Det er de mest simple ting, som bliver blæst op til store elefanter, og mange problemstillinger kan synes at befinde sig på Anders And niveau - og dette gælder igen også landets politikere, som bestemt ikke er udtryk for højere udviklet bevidsthed. Og netop i relation til politikere og offentlige instanser, så er bevidstheden (eller mangel på samme) karakteristisk, fordi for mange mennesker er alt for autoritetstro - de har glemt de medfødte programmeringer, som er:

Du er den vigtigste person i dit liv!

Du er eksperten i dit liv!

Tilbage til overskriften på dette afsnit - ja, det er snart jul, men det er nu ikke sådanne gaver, jeg taler om.

F.eks. kan jeg nævne, at en god ven til mig netop er splittet op med sin meget søde kæreste, som virkelig er en kvinde med styrke og format. De har været sammen i rigtig mange år, og alting virkelig på overfladen ganske flot og nydeligt. Men nedenunder ulmede det tilsyneladende, som det gør i rigtig mange hjem og parforhold, hvor det mest af alt kan virke som om, at man dræber hinandens energi, i stedet for at skabe den synergi, der er mulig, når man kender hinanden godt. Det er trist, når mennesker bryder op, fordi jeg tror altid på, at noget kan udvikles - men selvfølgelig er det også et spørgsmål, om man vil investere den mængde energi, der skal til.

Min gode ven, manden (som jeg har gået i skole med i 11 år), fik nærmest et chok, fordi han endnu ikke er super godt i kontakt med sig selv. Men han har reelt fået **kæmpe gave** af livet og sin eks-kæreste, fordi han nu har chancen for at finde ud af, hvem han egentlig er, og hvad det er, han skal lære af disse 14 år, som han nu kan rive ud af kalenderen og starte forfra. Han har reelt fået chancen til at åbne og lukke forskellige døre og skabe sig det liv, han ønsker. Hvorfor så på en skilsmisse eller et brud som en straf, nogen har kastet ned over een? Det er altid trist i nu'et, hvor det sker, men når tingene er kommet lidt på afstand, og man har givet slip, så fylder det jo ikke mere, og ofte går livet videre i en ekspresfart, man aldrig havde forestillet sig.

Min ven har gennem hele livet sagt JA til alle og enhver - hvilket er lig med at sige NEJ TIL SIG SELV. Nu har han chancen for at begynde at sige JA til sig selv gennem at træffe de valg, han ønsker. Jeg ved, at hans livskvalitet kommer til at højnes til et niveau, han aldrig havde forestillet sig. Han er allerede på vej.

Men det er en smertefuld proces, så kræver at man tager sine kampe med sig selv og virkelig holder fast i sig selv. Det er nemt at dumpe i og hurtigt blot finde sig en ny kæreste, og så har man ingenting lært. Der er faktisk mange mennesker, som nærmest allerede har en reserve, inden de gør et forhold forbi - men det giver sjældent den store udvikling - blot mønstervidereførelse oftest.

Det mest positive i ovennævnte historie er, at jeg fornemmer, at de finder sammen igen, når de begge har haft tid til **selvrefleksion og fundet ud af, hvad der betyder noget for dem hver i sig** - så de ikke længere lever i en symbiose, som mange mennesker i øvrigt gør, og hvor man ikke kan mærke sig selv, fordi man mærker VI i alt, hvad man gør og siger - et symbioseforhold kan virke som om, at den individuelle personlighed er slettet.

Og det gør ekstra ondt at bryde op i et symbioseforhold, fordi det er ligesom, at man mister en del af sig selv, hvilket kan give en stor smerte i begyndelsen.

Selvrefleksion og meget af den skal der til, hvis man ønsker at komme til at leve sig liv helt og fuldt. Jo bedre du bliver til at stille dig selv alle de "frække" spørgsmål (start med hv-ord), jo hurtigere vil du blive mere dig selv og dermed træffe valg og tage ansvar for de valg, du har truffet - din livskvalitet og livsglæde vil vokse i takt med din bevidsthed.

ENERGI er resultatet af at være bevidst!

Livet handler om at gi' det videre... www.sundnyt.dk & www.sundtv.dk

©2004 Julius (forsker, forfatter og motivator)

Bevolution er den indre revolution, der skaber den ydre transformation...

Se mere på www.bevolution.dk