

FRA FRYGT TIL FLOW

STYRK DIT MOD TIL AT GØRE DET, DU VIRKELIG VIL

Når du giver efter for din frygt, bliver den en stopklods for kreativiteten, glæden og friheden. Hvis du tør rumme frygten og handle efter dine behov, får du adgang til dit personlige flow, mener flow-specialist og coach Anja Vintov. Følg hendes genveje her.

AF THORA BRUUN MAKITA > FOTO: ISTOCK



1 LÆR AF FRYGTEN

Frygt er en naturlig og instinktiv reaktion, når en fare truer. Men frygt kan også være meget irrationel. 98 pct. af de bekymringer, vi har, bliver aldrig til noget. Når vi styres af frygt i hverdagen, sker det ofte mere eller mindre ubevidst, men for at komme den irrationelle frygt til livs må du lære din frygt at kende, da det at vide, hvad du er bange for og hvorfor, er en vigtig komponent i arbejdet med at styrke dit personlige flow. Det kan også være godt at gøre det, du frygter. Du kan starte i det små, er du fx bange for at tale i forsamlinger, kan du starte med at tale for en lille kreds

af venner, du har tillid til. Når du gradvist stifter bekendtskab med det, du frygter, er det mere overskueligt at komme i gang. Repetition er nøgleordet. Gør det igen og igen.

2 OMFAVN DINE FEJL

Begynd at rumme dine fejl. Det at fejle er en præmis for at turde. Der er gaver at hente i alle såkaldte fejl, og der er udvikling i at turde fejle. Drop kampen med at forcere og knokle for at blive accepteret. Du er god nok. Du gør det godt nok. Du er unik og skøn på din helt egen måde. Måske har nogle glemt at fortælle dig det ofte nok. Al din læring, og især den negative af slagsen,

har så meget at byde på. Dine såkaldte fejl er de største og mest sikre trædesten til nye erkendelser og højder. Hvis du tager dem til dig og elsker dem på lige fod med de positive sider.

3 GIV UDTRYK FOR DINE FØLELSER

Følelser er en del af det at være menneske, og de er eminente vejvisere i hverdagen, men mange mennesker har ikke lært at udtrykke dem – eller er bange for dem. Er du drevet af frygt, vil du overvejende være på vagt, nære mistillid, overhøre dine egne behov og forsøge at kontrollere dig gennem

livet. Du vil være mere optaget af, hvad andre gør, tænker og er, end hvad du selv har brug for. Jo mere du tør udtrykke de følelser, du ikke er så stolt af, jo mere kan din krop slappe af. Et tip til at turde tale om det, der er svært, er at 'tale igennem frygten,' eksempelvis: »Jeg er bange for, hvordan du vil tage imod dette, men jeg har brug for at sige, at...«

4 VIS OMSORG FOR DIG SELV

»Arh, hvorfor gjorde jeg også det ...« Hvis du mener, at du kunne have tacklet en given situation bedre, end du gjorde, så vækkes

”

Dine såkaldte fejl er de største og mest sikre trædesten til nye erkendelser og højder.

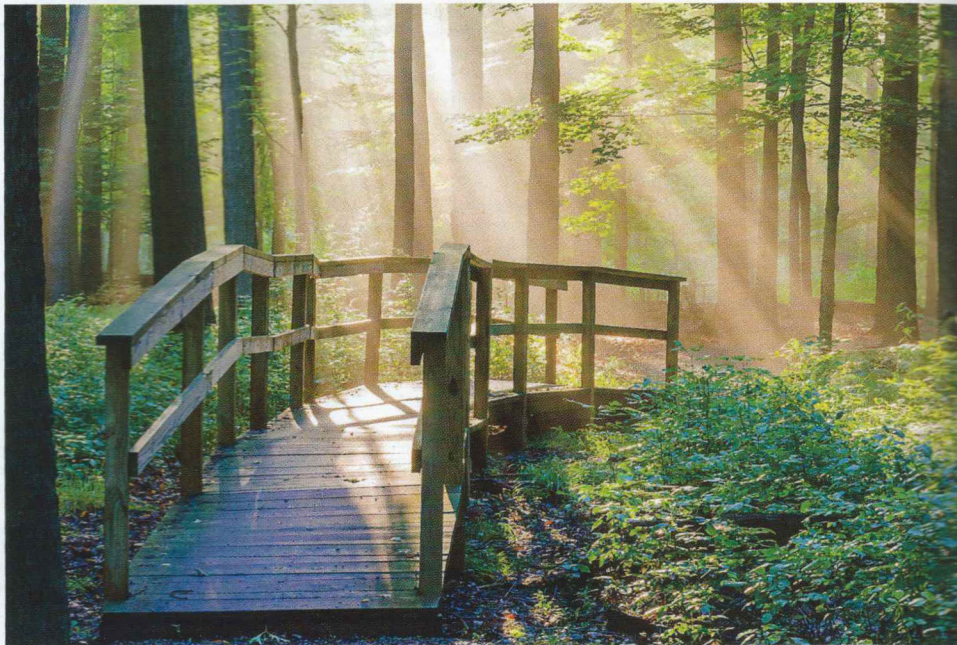
Kilde: Anja Vintov, flow-specialist

den indre kritiker ofte til live. Også selvom det lige præcis er i et sådant øjeblik, at du har allermest brug for at vise dig selv omsorg og kærlighed. Hvis et barn til sammenligning havde trådt ved siden af, er der ikke mange af os, der ville spy vrede i hovedet på barnet flere dage i træk. Sådan som du ville optræde overfor det lille barn, skal du også til at gøre imod dig selv, hvis du skal vende frygt til flow og hverdagsmod. Altså give dig selv masser af omsorg og kærlighed – også når du dummer dig. I stedet for at skælde dig selv ud. Den nemmeste måde du kan give dig selv omsorg på er at handle på dine behov. »

”

Tør du lade tilliden til de behov, du mærker, styre dine handlinger, så bliver du gradvist bedre og bedre til at sige til og fra.

Kilde: Anja Vintov, flow-specialist



5 SÆT GRÆNSER

Føler du at din kollega er lige lovlig krævende? Eller at din ægtefælle presser dig for meget? Så sæt grænser – der er kun dig til at gøre det. Sætter du grænser for dig selv, så undgår du at brænde inde med noget – og du undgår at brænde ud. De indestængte, undertrykte følelser skal nok komme til udtryk før eller siden, det bliver bare ikke på en sund måde. Derfor er det så vigtigt, at du tør udtrykke dine følelser og behov og sætte dine grænser, inden bægeret flyder over. Hvis du har svært ved at sætte grænser, så start med at reflektere over dette: Hvorfor er jeg bange for at sige til og fra? Måske er det frygten for at såre, blive afvist, miste accept etc. Hvem er det sværest overfor? Hvad er vigtigt for dig at gøre og være? Og tør du? Det er nemt nok at sætte grænser, når der ikke er noget på spil. At sige »dæk« til sin hund, når den tigger ved bordet, er ikke det samme som at sige til chefen, at: »Min arbejdsbyrde er for stor, der skal løftes noget af mine skuldre nu!« Hvis du er styret af frygt, vil du lade være med at sige til og fra, når der er noget på spil og på et tidspunkt bliver for meget. Det er bl.a. sådan, stress og udbrændthed udvikler sig over tid. Tør du lade tilliden til de behov, du mærker, styre dine handlinger, så bliver du gradvist bedre og bedre til at

sige til og fra. Dermed vil du lidt efter lidt blive rigtig god til at passe på dig selv, hvilket er en præmis for at kunne udfolde dine ambitioner, ønsker og drømme her i livet.

6 SLIP KONTROLLEN

Den hurtigste måde du kan skabe et hverdagsmodigt liv på er ved at indse, at andre mennesker og situationer ikke skal udfolde sig på én bestemt måde, for at du kan have det godt. Du kan ikke kontrollere begivenhedernes gang, eller hvordan andre mennesker reagerer. Efterhånden som livet leves, opdager vi, at de oplevelser, vi helst havde været foruden, også er dem, vi har lært en masse fra. Det viser sig også nogle gange, at det, vi har jagtet og drømt om, slet ikke lever op til forventningerne, når vi opnår det ... Så læg de planer, du har behov for, men vær også klar til at slippe dem og følge med livet, når det byder sig. Hvis du har rigtig svært ved at slippe kontrollen i visse situationer, så start med at interessere dig for, hvad der er dit behov – og hvad der er andres. Det er ofte, når vi roder de to størrelser sammen, at vi mister balancen i livet.

7 STÅ VED DINE BEHOV

Livet er ikke en kølle, du skal bruge til at slå dig selv oven i hovedet med. Skyld-

følelse, skam og deslige er energier, der demotiverer og lukker os ned i længden. Det er nemt at sige, at du bare skal føle, at du er god nok – det er ikke altid nemt, men hvis du skal starte med at træne følelsen af at være god nok, så begynd med at tage ansvar for dine behov. Begynd i det små at mærke og handle på dine behov. Når vi handler i overensstemmelse med vores behov, såkaldt balanceret handling, nedtoner vi samtidig de frygtstyrede tanker og styrker kontakten til vores krop. Vi viser os selv, at vi er noget værd, ved at værdsætte vores egne behov. Hvad end de måtte være. Lige fra en eftermiddagslur, til aflysning af en middag, vi ikke har overskud til, en snak vi har udskudt længe osv. Altså små skridt til store forandringer. ■

ANJA VINTOV

er flow-specialist og coach og blandt andet forfatter til e-bogen *Kuren mod frygt*, der kan downloades gratis på kurenmodfrygt.dk. Anja arbejder med begrebet FLOW (Free Loving Open Wise) som styrke, klarhed og følelsen af mening kombineret med modet til at gennemføre uden at lade sig stoppe af bekymringer, frygt og begrænsninger. Se mere på anjavintov.com