

MED MODET I HJERTET OG FRYGTEN I HÅNDEN

Jeg var 28 år da jeg indså, at de seneste 10 år af mit liv havde været styret af hvad andre tænkte om mig – frem for det jeg selv brændte for og kunne stå inde for.

Jeg var 28 år da jeg endelig blev klar til at forlade mit usunde parforhold, et smertefuldt facade-liv og en karriere, der boostede mit ego mere end det glædede mit hjerte.

Men hvorfor var jeg i så ung en alder blevet i et job, der ikke gav mening indeni?

Hvorfor var jeg blevet i en relation, med udfordringer som perler på en snor, frem for kærlighed i rå mængder?

Hvad havde jeg helt ubevidst båret rundt på i krop og sind uden at lægge mærke til at det afskar mig fra at elske og blive elsket?

Svaret var frygten.

Frygten for ikke at være god nok. Frygten for at sætte grænsen og bære konsekvensen. Frygten for ikke at være klog nok. Frygten for at tabe ansigt og mærke fiaskoens klamme hånd på min skulder, havde fået mig til at knokle derud ad – både i kærligheden og i karrieren, uden at stoppe op og mærke hvad jeg havde gang i og ikke mindst hvad jeg havde behov for og hvad mit hjerte længtes efter.

De kropslige reaktioner var begyndt at melde sig. Årevis med stribevis af halsbetændelser, celleforandringer og et slidt immunforsvar, som sendte mig til tælling gang på gang.

I mit relative korte liv var jeg blevet ekspert i at blokere mit eget flow, i at overhøre og undertrykke mine egne behov. Jeg havde truffet virkelig mange beslutninger baseret på frygt – uden at vide det.

I 10 år havde jeg givet kæresten, chefen, omgivelserne skylden for min hjertesmerter til ingen verdens nytte – for de flyttede sig ikke.

Som 28 årig tog jeg skeen i den anden hånd og begyndte med små skridt at finde ud af hvad jeg bestod af og hvad jeg turde, hvis bare jeg gav mig selv lov.

Jeg valgte at vie mit liv til at studere frygten, modet og flowet. Treenigheden som vi på alle måder kan lære at mestre, når først vi slipper tanken om at andre mennesker skal opføre sig anderledes, så vi kan få det bedre.

Frygten er en overset størrelse i det senmoderne liv – katalysatoren bag stress, konflikter og slidte relationer.

Når der er fare på færde, bliver vi grebet af frygt. Det er en naturlig respons, som forsvinder, når faren er drevet over. Problemet er, at vi som mennesker er i stand til at kultivere den frygtstyrede tilstand ubevidst og lade vores handlinger diktere af frygten.

At kunne blive bange er altså en fantastisk biologisk mekanisme, som har tjent vores evne til at overleve som race, men uden at vide hvordan vi skal jonglere med frygten i den tid vi lever i nu, kan den smække døren til vores hjerte i.

Vi kan være bange for ikke være gode nok. Bange for at sætte grænser, bange for ikke at kunne præstere og leve op til egne og andres krav og forventninger. Bange for at træffe de forkerte beslutninger, bange for at blive syge, bange for at miste, bange for at tage plads, bange for at skabe konflikter. Bange for succes – bange for fiasko.

Over tid tærer den tilstand på vores ressourcer og relationer – herunder relationen til os selv.

I bedste fald skaber det et liv i en tilstand af kronisk stress, depression, ubalancer og manglende flow, fordi frygt er en lavt vibrerende følelse vores krop og sind ikke trives med for lang tid ad gangen.



Her er 3 skridt jeg selv har trænet hver dag siden jeg var 28 år og som skridt for skridt har åbnet mit hjerte og styrket mit mod.

1. BRUG HJERTET SOM HOVEDDØR

Ved enhver beslutning – spørg dig selv; træffer jeg denne beslutning ud fra frygt eller ud fra tillid (min erfaring er, at kroppen instinktivt kender forskellen) forsøg at gå med tilliden til det du mærker, har behov for etc. så ofte det er muligt.

2. TAG FRYGTEN I HÅNDEN

Frygt skal ikke undertrykkes, men udtrykkes
Vi fører mange samtaler hver dag – tal fra hjertet ved at tale igennem frykten:

"jeg er bange (nervøs, usikker) for hvordan du vil reagere, når jeg siger det her, men jeg har brug for at fortælle dig at...

3. TRÆN HVERDAGSMODET HVER DAG – SMÅ SKRIDT TIL STORE FORANDRINGER.

Hvis noget virker overvældende, så tag et mindre skridt, men tag det.

og husk at træne disse 4 discipliner:

Ærligheden – sig det som det er. Del dine følelser.

Tålmodigheden – hjertet er tålmodigt – egoet (ofte) utålmodigt.

Flexibiliteten – hvis en tanke eller handling ikke tjener dig længere, så gør noget andet

Risikovilligheden – hvis noget både føles skræmmende og godt på samme tid, kan du roligt kaste dig ud i det. *

LÆS MERE ...

Læs mere om frygtens mange ansigter i e-bog, KUREN MOD FRYGT, som du kan downloade gratis på www.kurenmodfrygt.dk

Du kan læse mere om Anja Vintov & High Vibes Academy på www.anjavintov.com

På hjemmesiden kan du også gratis downloade den engelske version af bogen om Hverdagsmod "Flyt dig lidt – små skridt til store forandringer" oversat til "Everyday Courage – small steps are all it takes".

Ønsker du den danske udgave, kan du købe den på Gads Forlag.

www.gads-forlag.dk