

Å være nødt til

Har du mange burde, skulle ha, være nødt til, må ting å gjøre? Disse ordene er en indikasjon på forventninger du egentlig ikke liker eller kanskje ikke er enig i. Hvilke forventninger ligger bak? Hvem sine forventninger ligger og lurar i bakgrunnen.

Forventninger

Gap mellom det du føler du har lyst til og det du føler at du må. Kan også gi seg utslag i dårlig samvittighet og skamfølelse. Det handler om reglene som ligger og lurar i bakgrunnen.

Hvem har rett?

Områder vi styrer selv: trening, spising

Områder der DEM kanskje har ei mening: klesstil, valg av hus, ferie, reiser, kroppspress, prestasjonspress, velykkethetspress,

Områder om berører andre: tradisjoner, ting som bare ER uten at vi snakker om det (hytta i påska, hjemmelaga adventskalender (til voksne barn), 7-sorter til jul, bursdager, konfirmasjoner)

Områder som handler om andre: jeg burde besøke tante Anna. Jeg burde besøke ei venninne fra barneskolen, jeg burde ring til. Jeg må hjelpe naboen.

Områder som handler om selvbildet: jeg må ikke ta for stor plass, jeg må holde meg tilbake – hvem sier det? Hvilke regler er det?

Måting – tømme utedoen på hytta, bytte på senga, skifte dekk på bilen, sjekke selvangivelsen, ting på jobben. Sett det på agendaen, tidspunkt, nå gleder jeg meg til å få det unna. Feir deg selv. Kan også kjøpe deg fri!

Regler

Bak disse «burde», «må», «skulle ha gjort», «å være nødt til» ligger det regler som presser deg selv og andre til konformitet.

Utfordre reglene og «burde», «må», «skulle ha gjort», «å være nødt til». Finnes det en lov? Hvilken lov finnes egentlig? Er du villig til å følge disse reglene? Er du komfortabel med å følge disse reglene.

Gjør et valg og stå for det.

Kjenn på magefølelsen. Opplever du at magen sier, NEI. Hvilke regler eller troer er du i ferd med å bryte? Skriv det ned.

Handler egentlig om dårlig samvittighet. Avvik mellom forventninger (og det du tror du må gjøre og det du faktisk gjør) – kan komme innenfra og kan komme utenfra. Du burde ikke gjøre sånn.

Slik gjør du

Selvsnakk som inneholder minst mulig av ordene. Bruker du ordene, stopp deg selv. Finn ut hvilke uskrevne regler du som egentlig ligger bak. Er det virkelig det du ønsker?

Finn ut hva du virkelig vil.

Sett opp dine egne regler. Hva er viktig for deg å prioritere og hva vil du prioritere bort. Hva vil du tro på? Hva trenger du å tro på?

Hvis du møter indre motstand, kan det skyldes en verdikonflikt. La motstanden komme fram i lyset og spør deg selv: hva er den positive hensikten med denne motstanden?

Mer om

Verdikonflikter senere i denne modulen