

Saboterende tankemønster – skyldte på noe utenfor deg selv

Ved å finne noe å skyldte på utenfor deg selv, svekker du din egen powersone. I ytterste konsekvens kjører du deg selv inn i en håpløs offerposisjon.

Vi bruker historiene for å skape en forståelse av verden rundt oss. Alle har et behov for å finne årsaken til at ting er slik de er. Problemet er at de historiene vi lager, like gjerne er.

Poenget er at vi ikke kan stole på slike historier. Vi trenger å rette oppmerksomheten mot motivene for å fortelle dem, de positive hensiktene som ligger bak.

Videre er det viktig å huske at selv om noen forteller en historie om deg eller noen andre, handler den egentlig om personen som forteller. Hva er motivene til historiefortelleren? Hvilket behov har historiefortelleren? Tar historiefortelleren eierskap til sin egen powersone?

Er det noen som ønsker å kaste ballen til deg, tvinge deg til å ta ansvar for andre sine følelser og reksjoner? Du trenger ikke å ta imot den ballen, det kan du velge selv.

Slik gjør du:

Identifisert dine egne mønstre og reflekter over din positive hensikt med å gjøre det du gjør.

Legg merke til hvordan folk rundt deg bruker disse saboterende mønstrene. De brukes også i nyhetene, i fortellinga om gamle dager, i historier rundt oss, vandrehistorier, historier på jobben osv.....

Vurder om du ønsker å la deg trekke inn i andre sine lurehistorier og selvsaboterende mønstre, eller om du skal hjelpe den andre gjennom å vri perspektivene rundt.

Mer om:

Lurehistorier i modulen «ubehag»

Vri perspektivene i modulen «optimisme»

Hvordan legger fortida bak seg i modulen «fortid»