

Å føle seg veldig liten eller veldig stor

Hvordan ser du på deg selv i forhold til andre? Det handler om å føle seg veldig underlegen eller veldig overlegen sammenlignet med andre.

Hva er det?

Nå skal vi ikke snakke om innholdet og lurehistoriene, men om hva du ser på din indre kino! Når du leser dette og gjør oppgaven, vil jeg invitere deg til å legge alle diskusjoner, lurehistorier og meninger til side et øyeblikk. Velg å være åpen for å se saken fra en helt annen synsvinkel bokstavelig talt. Da setter du deg i stand til å gjøre et bedre valg.

Det handler om hvordan du ser på deg selv sammenlignet med andre. Og nå snakker vi bokstavelig! Hvor stor eller hvor liten er du sammenlignet med andre, slik du har det organisert på din indre kino.

Selv følte jeg meg som en maur, men også overlegen, og direkte keiser. Som en bitteliten maur, mente jeg at selv kunne bruke harde metoder overfor andre. Jeg var tross alt en liten maur og de var en kjempe i mitt hode. Da måtte de bare tåle mine stikk, mente jeg temmelig bestemt. Hva gjorde det med adferden min? Jeg ble utålelig. Resultat på jobb ble usaklig oppsagt.

Jeg er liten og de andre er stor, det er deres oppgave å «vanne meg» slik at jeg vokser eller ikke forsvinner. Vanne = gi kjærlighet og anerkjennelse.

Hvordan skape endring?

Du kan endre det meste på din indre kino! Du trenger ikke at andre endrer seg. Du kan endre ditt indre bilde av forholdet mellom dere.

Normalt sett vil det beste være å se for dere at dere er likeverdige.

Legg merke til ord

Legg merke til dine egne og andre sine metaforer og begynn å ta de bokstavelig. De sier nemlig noe om hvordan de har organisert sitt indre panorama mellom seg selv og andre:

- Føler meg liten
- Føler meg tråkket på

- Han har et oppblåst ego
- Føler meg underlegen
- Føler jeg blir brukt som ei dørmatte
- Føler at jeg blir kvalt av den andre

Slik gjør du

Ta for deg en person du har et problematisk forhold til. Du skal IKKE gå inn i innholdet i forholdet nå. Poenget er at du skal bli bevisst på hvordan du ser på scener mellom dere på din indre kino.

Gå inn på din indre kino og ditt sosiale panorama (hør lydfil under bonuser). Se deg selv og den personen du har et problematisk forhold til sammen. Hvordan er størrelsesforholdene mellom dere? Hvordan er stemmevolumet til de forskjellige? Hva er avstanden mellom dere?

Vær din egen regissør. Juster avstand, størrelsesforhold, stemmevolum og andre ting. Lek deg med ulike varianter av disse faktorene. Kjenn hvordan det påvirker følelsene og tankene dine og hvordan du forholder deg til den andre.

Normalt vil jeg anbefale at du velger å se på deg og den andre som likeverdige (med unntak av mindreårige barn du har ansvar for. Da ser du på dere med den størrelsesforskjellen som faktisk eksisterer).

Det kan helt sikkert finnes tilfeller der du skal velge å være liten eller stor i forhold til en konkret person. Før du tar ei slik beslutning, sjekk spillet (spillet under bonuser). Hvilket spill spiller du i så fall? Kjør også en kvalitetssikring av tankene dine (under bonuser) slik at du vet at dette valget er riktig for deg.

Mer om:

Hvis du har følt deg veldig bitteliten, så gå tilbake til powersonen etter at du har jobbet med denne øvelsen. Gå gjennom videoene og øvelsene der på nytt

Ditt sosiale panorama under «bonuser» - kan du ta om igjen for å oppdage enda mer

Hvis du protesterer vilt på å akseptere deg selv

| Roller | Selvaksept på en skala fra 1-10 i de ulike rollene | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|
| Jobb (kollega, sjef, fagperson, kundekontakt, humørspreder, kaffekoker osv | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Hjemme (forelder, kjæreste, kokk, vaskehjelp, renserimedarbeider, gartner, bilmekaniker, snekker, skomaker, sjåfør, sporhund, selskapsprosjektleder, kjæledyrstaller osv. | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| I omgangskretsen, for eksempel venn, fortrolig, klovn, hjelpende hånd | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| I foreningslivet for eksempel kasserer, styremedlem, organisator, kaffekoker, kakebaker osv. I hobbyer for eksempel maler, tegner, sanger, bassist, | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Vær spesifikk og finn ut hvor skoen EGENTLIG trykker. Selv om du ikke kan akseptere deg selv på noen områder, gjør du det på andre.

Vær også spesielt oppmerksom hvis du har «alt eller intetmønsteret» fra modulen «forventninger». Hvis jeg ikke er perfekt på alle områder, så er jeg en fiasko som ikke er verdt noe som helst. Eller hvis jeg ikke lykkes 100% som foreldre, er jeg helt håpløs.