

Elsk frykten i senk

En god måte å bli kvitt de negative følelsene på, er å gi omsorg til de kollapser.

Troll sprekker når de kommer fram i lyset, det gjør negative følelser også. Negative følelser takler ikke sol og varme. De blir helt gele når de får omsorg. Derfor er varme og omsorg ditt viktigste våpen mot trollene. I sitt forsvar vil trollene kanskje trolle litt ekstra når du begynner å gi omsorg. Troll er ikke vant til omsorg og blir kanskje ekstra trollete, men ikke gi deg. Vær utholdende og kjemp med omsorg og varme, og du vil vinne en fantastisk seier til slutt.

Egentlig er det ikke så mye troll, det er bare slik det kjennes ut når ubehaget kverner i magen, brystet eller en annen plass i kroppen. Det kjennes ut som det er en trollfest der inne. Negative følelser sier noe om gapet mellom din indre sannhet (verdier, forventninger, regler og troer) og det du opplever i den ytre verdenen. Egentlig er det et helt nøytralt måleinstrument som måler et avvik. Det er dine tolkninger og lurehistorier som skaper gjør at følelsene framstår som negative. Derfor skal du lage nye lurehistorier som går ut på å elske frykten i senk.

Utrygghet

En følelse som kommer fordi du føler deg **utrygg**, vil ikke bli rolig av å bli feid under teppet eller forsøkt knipset vekk. Tvert i mot, vil følelsen hyle høyere og høyere og høyere. De vil poppe opp igjen uansett hva du gjør for å undertrykke utryggheten.

Hva kan du gjøre? Begynne å lytte, ikke til adferden og triksene den bruker for å bli hørt, men intensjonen bak. Let etter den positive hensikten. Gi utryggheten anerkjennelse, kjærlighet, respekt og omsorg for sine **gode intensjoner**, som er å beskytte deg.

Finn bedre måter å håndtere frykten på enn det du til nå har gjort.

Slik gjør du

Send omsorgsfulle, gode, kjærlige, anerkjennende tanker og følelser til frykten og utryggheten.

Mer om

Håndtering av andre typer følelser og andre strategier senere i modulen.