

Styringsystem, verdier, forventninger

Vi har et indre styringsystem som styrer oss. Det består av verdier, forventninger, regler og troer. Hovedproblemet til de fleste er at dette styringsystemet er helt ubevist. Målet nå er å bli bevisst på hva som styrer oss, slik at vi kan tenke om vår egen tenking og ta eierskap til egen tenking.

Begrep

Verdier: Er det som er viktig for oss, det vi verdsetter. Verdiene blir ofte uttrykt i uspesifikke ord som: kjærlighet, raushet, anerkjennelse, nysgjerrighet, kreativitet, suksess osv osv osv.

Forventninger: Hvor vi legger lista og hva vi drømmer om knyttet til de ulike verdiene. Bak verdien kjærlighet ligger det forventninger og drømmer.

Regler: Hva som må skje for at verdiene skal være oppfylte. Hvilke regler må være oppfylte for å ha kjærlighet? Hva må jeg gjøre? Hva må andre gjøre?

Troer: Hva vi tror om de ulike verdiene. Hva tror jeg om kjærlighet? Mange tror på følgende: størst av alt er kjærligheten.

Til sammen utgjør dette våre SANNHETER.

Hvor kommer verdiene fra?

Noen mener at vi kommer til verden som «tabula rasa» ei blank tavle. Noen mener at vi er reinkarnert. Kanskje er noen verdier medfødte og ligger i DNA-et eller ikke?

Fra vi blir født preges vi av familiens verdier. Senere av barnehage, skole og verdier knyttet til fritidsaktiviteter.

I ungdomstiden er vi kanskje spesielt påvirkelig i forhold til jevnaldrenes verdier.

Vi blir påvirket av TV og glansa magasiner og ikke minst av facebook og andre sosiale medier. Der får vi vite alt vi burde gjøre, beherske, være og bli.

Ungdomsopprør er kanskje et uttrykk for et verdioppgjør.

¼ livskrise er kanskje et verdioppgjør i forhold til det vi burde bli som voksen.

Midtlivskrise er kanskje et verdioppgjør med det vi rotet oss blindt inn i og føler oss fanget i.

Hvorfor er verdiene viktige?

Verdiene sammen med forventninger, regler og troer utgjør sannheten vi styrer livene våre etter.

Problemet er at vi i liten grad kjenner til vårt indre styringssystem. Det er ubevisst for oss. Ved å få bevissthet og kjennskap til styringssystemet, er det også lett å gjøre endringer. Det blir lett å ta eierskap til egne tanker.

Alt vi er, er koblet sammen i dette indre styringssystemet.

Konflikter

Indre stress, har ofte sin forklaring i verdisystemet, et symptom på verdier i klemme.

Hvis du blir dratt mellom det du selv ønsker og andre sine ønsker, står du med begge beina i en verdikonflikt.

Du kan også ha indre verdikonflikter. Dårlig samvittighet eller frykt for å gå ut av komfortsonen, er tegn på indre verdikonflikter. Du blir trukket mellom ulike hensyn og du vet ikke hva du skal gjøre.

Det er ingen oppgaver knyttet til denne videoen. Alt kommer vi tilbake til og skal jobbe oss gjennom.