Dur jeg overhovedet til noget?

Er et spørgsmål, der af og til dukker op hos de fleste af os. Ikke nødvendigvis fordi andre fortæller os, at vi ikke dur, mere fordi vi af uransagelige årsager har en selvdestruktiv side. En side, der har en trang til at pille os ned, når vi bliver enten for overmodige, dygtige eller succesrige.

En solid bund

Der er intet i vejen med det, så længe vi bruger det som et drive til, at blive den bedste udgave af os selv. Fortsætter vi derimod med en endnu mere nedadgående negativ spiral, bliver det reglen mere end undtagelsen. Bunden er hermed lagt til et solidt mindreværd, der fastholder os i offerrollen og bliver en af de største hindringer i forhold til at nå vores mål - indenfor hypnose kalder vi det for negativ selvprogrammering/selvsuggestion.

Frygt for succes

Mindreværdet er med til at fritage os for uforudsete og ukontrollerbare hændelser. Det holder os til det sikre, og selv om det er en hæmmende tryghed, er den i det mindste kendt. Vi ved, hvad vi har, og ikke hvad vi får. Ofte tror vi, det er frygten for fiasko, der holder os tilbage, men måske er det i virkeligheden frygten for succes. Frygten bliver som en magnet, der holder os fast til sofaen, mens vi synger omkvædet ”Jeg er ikke god nok - alle andre er bedre en mig – jeg dur ikke”.

Opnår vi succes, følger der måske krav med. Krav om at gøre det endnu bedre næste gang og næste gang og næste gang. Det vil ingen ende tage. Hvis vi ikke er gode nok, er der heller ingen, der kan kræve det af os og mindst af alle os selv.

Kan vi være det bekendt?

Spørgsmålet er endvidere, om vi overhovedet kan være bekendt at føle os mindreværdige. Hvor paradoksalt det end lyder, er følelsen af mindreværd, objektivt betragtet, en slags storhedsvandvid. Mindreværdsfølelser bunder nemlig sjældent i noget reelt. Det er ofte resultatet af vores egen selvoptagethed og selvindoktrinering.

Storhedsvanvidet opstår, når vi måler os selv i forhold til andre, og synes vi skal være bedre end dem. Når vi konstant prøver at pejle os frem til andres syn på os, og bilder os ind at vores fiaskoer og succeser, optager andre lige så meget som os selv. Hvem siger, at andre overhovedet er interesseret i, om vi er en succes eller ej? Måske er vores omgivelser i virkeligheden som os selv og derfor mest optaget af sig selv.

Viden, bevidsthed og selvindsigt

Usikkerheden og følelsen af utilstrækkelighed kan overvindes ved hjælp af blandt andet viden, bevidsthed og selvindsigt. Ved at udvikle vores evne til at gribe os selv i den negative spiral, og skifte vores fokus og opmærksomhed hen på det, der virker og fungerer. Det kræver dog både motivation og et stærkt ønske om forandring. Skulle motivationen af en eller anden grund glimre ved sit fravær, får du her 7 gode råd til vedligeholdelse af et mindreværd.

7 råd til vedligeholdelse af et mindreværd

1. **Gør status** over dit liv indtil nu og tag i første omgang kun hensyn til
   1. alt det, du ikke har nået
   2. alt det, der er mislykket for dig
2. **Fokusér** nu på alt, hvad du har opnået og overbevis dig selv om
   1. at det kun skete, fordi du var heldig
   2. at du næste gang fejler og bliver en total fiasko
3. **Sammenlign** dig hele tiden med dem
   1. der er meget bedre end dig
   2. der har langt større erfaring end dig
4. **Fortæl,** når nogen roser og anerkender dig, at det ikke var noget særligt
5. **Husk,** når du er sammen med andre, hele tiden at holde **fokus** på
   1. at være bange for at sige noget dumt
   2. ikke at glemme alle de dumme ting, du tidligere har sagt
   3. at få tankelæst alle de negative tanker, der bliver tænkt om dig
6. **Fortæl** dig selv
   1. at andre ikke behandler dig med respekt, fordi du ikke fortjener det
   2. at de peger fingre af dig
   3. at de synes, du har noget grimt tøj på – eller bare er grim
7. **Fortsæt** selv, og husk at positive oplevelser let kan vendes til negative, når viljen til at føle sig mindreværdig og utilstrækkelig, er fuldt og helt til stede

©www.fleksiba.dk

Skyggecoaching eller hypnoseterapi er en løsning, hvis du i forvejen lever lidt vel rigeligt efter de 7 ovennævnte råd. Når du er klar til at slippe dem, bestiller du tid gennem vores Kontakt-formular.

Tilmeld dig til vores nyhedsbrev ude til højre og modtag vores gratis ebog: **"Sådan finder du din type med Enneagrammet"**.

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Fleksiba Kommunikation / Flexible Business Group, 2009-2024.

Kilde-URL (modified on 13/01/2016 - 16:07): https://www.fleksiba.dk/blogs/dur-jeg-overhovedet-til-noget