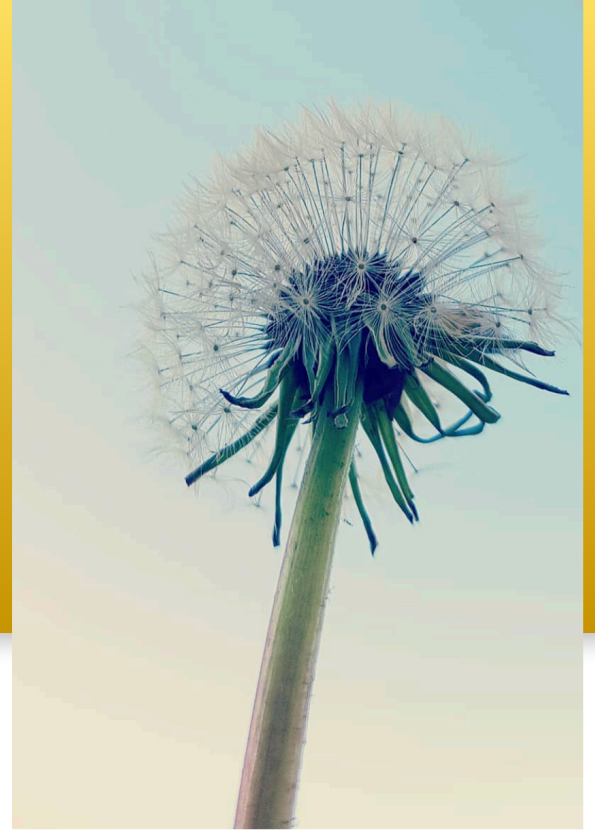


INSPIRERANDE ÖVNING



Våra mest grundläggande Övertygelser som begränsar vår frihet och lycka

Det finns ett antal fundamentala s k falska och starkt begränsande Övertygelser om hur saker 'är' som den s k *Inre Kritikern* kommer ofta med i sin propaganda. Dessa har ofta sin grund från tidig barndom eller kan blivit överförda till oss från våra förfäder.

Dessa skulle kunna kallas också för rädslor för att när dessa opererar så väcker de känslan av rädsla. När vi är omedvetna att dessa operera så tar dessa Övertygelser oss till en övertygelse att vi lever i brist. Vi saknar något för att må bra. Vi är ofullständiga, otillräckliga, odugliga, vi tillhör inte, det finns bara ett sätt, osv.

När vi tittar närmare på dessa Övertygelser så kan vi också koka ner dessa till någon av dessa s k 3 grundrädslor, eller en blandning av dem:

1. *Rädsla för separation och ensamhet* - till exempel rädsla för att bli lämnad, existentiell rädsla för att inte vara del av något större
2. *Rädsla beroende på lågt självvärde* - Till exempel rädsla att inte vara älskad, för att inte räcka till, för att inte vara god eller bra nog.
3. *Rädsla beroende på brist på tillit* - till exempel rädsla för att världen ska vara mot en, vara ond på något vis. För att inte kunna lita på någon, för förändringar, för att inte klara av livet.

Här är de 12 vanligaste Övertygelserna:

ÖVERTYGELSE

JAG ÄR OVÄRDIG > VÄL FÖREKOMMANDE

SÖKER: Bekräftelse att man är ok, 'jag är värdig, Jag är godkänd'

STRATEGIER

»Söker efter godkännande, bekräftande av ens värde för att kunna känna sig tillfreds med sig själv, men sedan också avvisa detsamma (omedvetet) det som motsäger den starka Övertygelsen. Skulle du känna dig värdig så söker du efter bevis på att bekräfta Övertygelsen att du inte är värdig, för att det känns mer 'bekant' för dig.

»Omedvetet se till att bli avvisade, eftersom detta bevisar att det inte finns något hos dem som är värda att älska.

»Att lämna situationer som jobb eller relationer innan andra får reda på hur ovärdiga de är.

»Gå till handling för att locka till sig kärlek och upplevelsen att tillhöra, men detta kommer oftast att inte 'räcka' för en, eller göra motsatsen.

»Att ta allt personligt - allt de hör talas handlar om dem. Detta kan manifesteras sig som extrem känslighet / paranoia - "Hur är detta relaterat till mig?" "Vad säger det om mig?" "Vad menar de (om mig) med det?"

»Bli centrum för en kontrovers, vara dramatisk eller martyr. Genom detta testar de deras självvärde - "Hur mycket accepterar folk mig?"

»Ställa höga krav på sig själv, och straffa sig själva tveklöst.

»Att göra saker som en 'värdig' person skulle göra; t.ex. att vara en god kristen, miljöaktivist osv. Deras värde definieras genom att titta på vad andra anser vara värda (inte vad de tycker själva - eftersom de är ovärdiga).

ÖVERTYGELSE

JAG ÄR INTE BRA NOG > ALLMÄNT FÖREKOMMANDE

SÖKER: Känna sig tillräcklig / fullständig oavsett resultat eller vad man vet - 'Jag kan!'

STRATEGIER

» Försöker överdrivet mycket och detta stor ansträngning. Målet är att känna sig ok / betydelsefull / tillräcklig genom framgång och hårt arbete. Det som görs med lätthet väcker misstanke hos en.

» Underliggande prestationen - fortsätter att försöka även om det är bra, men inte tillräckligt bra bara. Ofta eviga studenter. Utmattning är ingen ovanlig konsekvens av deras 'slit'.

- » Ställer in projekt som kan komma att godkännas. Om de fick erkännande / godkännande så skulle övertygelsen motsägas...
- » Letar alltid efter att förbättra sig själva - tillräckligt är aldrig tillräckligt.
- » Framtidsorienterad - rusar alltid framåt.
- » Massor av borden och måsten - " Jag borde göra detta, då blir jag ”
- » Karaktäriseras av känslor av tomhet.

ÖVERTYGELSE

JAG TILLHÖR INTE > ALLMÄNT FÖREKOMMANDE

SÖKER: Identitet – “Vem är jag? Var är min plats?”

STRATEGIER:

- » Ständigt förebygga att vara udda / sticka ut / konstiga / annorlunda, innan andra sparkar ut dem (för att de inte hör hemma).
- » Att agera som en eremit - även bland människor.
- » Försöker och längtar efter att tillhöra och se till (t o m väl frenetiskt ibland) att de har en plats där de hör hemma -“ Var är min plats? Vad är min roll? ”. De kollar ofta läget över statusen av sin nuvarande plats i 'gruppen' och världen.
- » Gör saker för andra så att de inte riskerar att stötas bort. Dessa människor är ofta mycket omtyckta.
- » Kan bli en del av, eller starta en grupp, klubb eller kult. Detta för att ha någonstans att tillhöra.
- » Att vara hyper-vaksam över andra - "Dessa människor är inte som jag."
- » Känslor som ensamhet, isolation, utanförskap, gå miste om något större.
- » Att vara originell eller anpassa sig för andra, dvs förhindra att kastas ut genom att följa det som förväntas av denne, eller genom att vara så konstig (falskt originell) att människor inte vet hur man ska bemöta en.

ÖVERTYGELSE

JAG ÄR OSYNLIG / OVIKTIG

SÖKER OMEDVETET: Godkännande om ens existens

I ESSENS: Självvärde, trygghet, djup kontakt, community

STRATEGIER:

- » Separation till andra. Känna sig som en alien. 'Min bara existens räcker inte'.
- » Fråga aldrig sig själva vad de behöver för att 'de är oviktiga'
- » Svårigheter att känna tillit.
- » Går ihop med Övertygelsen 'Jag är ovärdig'.

ÖVERTYGELSE

JAG MÅSTE KONTROLLERA MIG > LÄTT FÖREKOMMANDE

SÖKER OMEDVETET: Orientering i livet

I ESSENS: Trygghet, Flöde, Tillit, Kraft, Inre frihet.

STRATEGIER:

- » Vara i kontroll; i sig själv, över andra och / eller situationer. (Kontroll är ofta en strategi för att stödja andra Övertygelser, men kan också vara en grundläggande övertygelse).
- » Det finns en begränsning av hur mycket de kan ta in / släppa loss av sig själva så att de inte blir överväldigade.
- » Generella beteendemönster: Intellektualisering, avståndstagande, blir förvirrad, brist på lekfullhet, allvarsamhet, känslökall/lös, stelhet, emotionell stängdhet. Kan också förföra eller distrahera för att bibehålla / få kontrollen.
- » Begränsande tankemönster, känslor och vanor förhållande till vad de kan kontrollera (detta syftar till att bibehålla orienteringen och säkerheten). "Coping" ger dem kontroll. De spenderar lätt mycket tid i huvudet och tankarna.
- » Undvika att ta risker.
- » Manipulera och kontrollera sig själva för att "hålla saker ihop".
- » Att agera "jag är utom kontroll" som en strategi för att få andra att komma in och se till att det finns behov av kontroll - men de kontrollerar faktiskt situationen.
- » Kortsynthet (ofta) - de ser bara vad de kan kontrollera / hålla ihop.
- » Skapa en vision om negativa konsekvenser - alla de hemska saker som kan hända om de skulle tappa kontrollen eller prova nytt. De manipulerar och kontrollerar sig själva för att vidta åtgärder.

ÖVERTYGELSE

JAG KAN INTE LITA PÅ MIG SJÄLV, ANDRA ELLER VÄRLDEN

SÖKER OMEDVETET: Genomförbarhet, överlevnad

I ESSENS: Trygghet, Tillit, Jordning, Kraft

STRATEGIER:

- » Världen där en ond plats. Livet håller inte mig bakom ryggen. Andra vill inte mig väl...på riktigt.
- » Fuska, vara osann, vara oärlig (ofta genom att inte säga vad de tycker, snarare än att ljuga).
- » Att omedvetet vara i beredskap att andra eller en själv ska misslyckas, och sedan känna sig förrådda och besvikna. De antar att andra kommer att misslyckas eller bli besvikna med dem, vilket uppfyller övertygelsen och ger dem en anledning att hålla hjärtat stängt.
- » Låter inte andra ge de stöd, hjälpa dem att känna sig trygga - "jag klarar det ensam". De kommer ofta att känna sig missförstådda - "För att överleva måste jag vara separat."
- » Att vara mycket försiktig - alltid garantera att trygghet är närvarande innan du vidtar åtgärder - "Om jag öppnar mitt hjärta, eller släpper taget, eller lutar bekvämt tillbaka, så dör jag. "
- » Testar gärna andra / saker / situationerna. Detta kommer ofta att förstöra vad de innerst längtar efter, i räkna efter bekräftelsen 'Jag visste det, de var inte att lita på!'
- » Kräver garantier och sätter benhårda regler. Detta är ett sätt för att skapa förutsägbarhet och säkerhet.
- » Hamnar i situationer med brist på åtagande och plikter, t.ex. ett osund förhållande, umgänge med fel folk. Plikter och åtagande motsvarar 'vara infängslad'.
- » Planera och skapa förväntningar som involverar andra utan att berätta för dem. Om den andra personen inte kommer, känner de sig lurade.
- » Känner sig osynlig, okänd, underskattad, kränkt, förrådd.
- » Ofta är människor med svårigheter att bygga förtroende - "Du kan inte lita på människor!"

ÖVERTYGELSE

JAG HAR INTE KAPACITETEN ATT... (Jag kan inte/är otillräcklig ännu)

SÖKER OMEDVETET: Omfattning / tillräcklighet ESSENS: Styrka, Mod, Tillit, Stabilitet

STRATEGIER:

»Samlar på resurser som kunskap, verktyg och tror på 'Senare, då är jag redo'. De tror att de behöver utöka sina resurser för att få jobbet gjort / ta nästa viktiga steg (Har /är aldrig nog). Väntar på att Modet, Tryggheten, Klarheten, ett bestämd utgång skall uppenbara sig för att våga sig framåt.

»Att låtsas att de inte har kapacitet, t.ex. tillräckligt med tid, eller vet nog, är modiga nog. De kommer att ordna saker så att de har enormt mycket att göra och därigenom försöka motbevisa Övertygelsen till sig själva.

»Bara prova saker de redan vet hur man gör.

»Bli överväldigad, överengagerad, eller håller en låg nivå i involverande

» Kan anse att de inte är så 'smarta' (eftersom mental förmåga är en resurs). Detta kan leda till ett beroende av "expertråd", eftersom de inte kan lita på sin egen förståelse - sin inre visdom och potential.

»Kan ha svårigheter med beslutsfattande, och en tendens att vara mycket passionerad för något en minut och helt uttråkad av det nästa.

»Prata stort men levererar inte när det väl gäller, och sedan bevisa att de inte har kapaciteten (resurserna).

»Vara förvirrad och osäker.

»Ofta rädd för att andra ska upptäcka att de saknar resurser / kapacitet - så kommer att lägga en roll (kan ofta vara väldigt charmiga), men håller människor på avstånd när det gäller verklig intimitet.

ÖVERTYGELSE

DET FINNS BARA EN 'RÄTT' VÄG

SÖKER OMEDVETET: Förutsägbarhet I ESSENS: Frid, flow, tillit

STRATEGIER:

»Dessa är fast bestämda med 'tunnelseende'. Rigida karaktäristiska drag. Stark intolerans mot avvikelser - försöker fastställa 'rätt' väg. Brist på utrymme att låta livet guida en och situationerna forma / tydliggöra vägen.

»Process-orienterat - rigid för ETT sätt att göra saker.

»Att göra saker på "fel" sätt och använda detta som en ursäkt för misslyckande eftersom de inte följde det 'rätta' sättet.

» Den inre Perfektionisten inte helt ovanlig delpersonlighet som är involverad i besluten.

»Håller fast på metoder, system, vanor etc. - till det extrema.

ÖVERTYGELSE

JAG ÄR KRAFTLÖS > VÄL FÖREKOMMANDE

SÖKER OMEDVETET: Uppleva sig kraftfull från resultat och speglingar utanför sig själv

I ESSENS Kraft från resultat och speglingar utanför sig själva

STRATEGIER:

»Skapar omständigheter för att bli offer. Skyller på andra för vad som händer dem, och känner sig ofta arga över detta. Offrets strategi är att bli räddad av personen med kraft. Ger bort sin kraft till andra.

»Karaktäriseras av ilska. Kollaps i energin.

»Kartlägger situationer för att överta andra. "Jag måste ta dem innan de tar mig."

»Ge bort kraften till andra / händelser / situationer - " Jag kan inte göra det. "

»Manipulera andra för att få vad de vill (antagande: andra har kraften /makten).

»Den som söker kraft, söker resultat, så att personen antingen agerar maktlysten eller som ett offer på grund av antagandet att denne saknar detta helt.

»Omedvetet skapar situationer för att misslyckas eller att förlora:" Jag har inte kraften att få vad jag vill. "

»Samarbetar ofta med andra för att söka stöd för sin syn:" Det är inte mitt fel? ”

ÖVERTYGELSE

DET FINNS BESTÄMDA REGLER 'HUR SAKER OCH TING SKA VARA'

SÖKER OMEDVETET: Förutsägbarhet, visdom, en förutsägbarhet hur agera i världen

I ESSENS: Inre visheten, Tillit, Flow, Klarhet, Kärlek, Frid

STRATEGIER:

»Fundamentalism. Att söka kunskap - ju mer kunskap du har, desto mer vet du hur saker fungerar. Då vet du vad du ska göra och vad du vill.

»Att ge upp ansvaret att skapa sitt liv och lämna det i händerna på Universum, Gud eller vad deras teori om” hur saker och ting är ”är.

»Predika sin tro för att rädda andra människor som inte förstår” hur det är”, eller för att förstärka deras egna teorier

»Söker, eller kanske skriver,” ägarhandboken till livet ”

» I engagemang och medverkan med andra med samma tro på 'hur saker skall vara'.

ÖVERTYGELSE

JAG HAR INTE RÄTT ATT VARA KAPABEL

SÖKER OMEDVETET: Bekräftande om sin övertygelse att inte vara kapabel /undvika skam

I ESSENS: Friheten att göra och ha vad man innerst vill

STRATEGIER:

- » Verkar mindre kapabla än de verkligen är!
- » Ständiga förberedelser och mycket process-orienterad, men får faktiskt inte mycket gjort. Bristande engagemang.
- » Ställa sig in på situationer där de kan uppleva sig oförmögna att skapa.
- » Förhöjer målen innan de ens nått dem.
- » Underpresterande jämfört med vad deras verkliga kapacitet är i att skapa och prestera.
- » Undvik situationer där ens kapacitet kommer / kan testas.
- » Massor av 'jag kunde ha...kunde göra detta eller kunna göra det, jag vet inte'. Spinner på utan att komma vidare.

ÖVERTYGELSE

JAG MÅSTE VARA PERFECT

SÖKER OMEDVETET: Bekräftande om en perfekt värld och ordning. Trygghet.

I ESSENS: Inre frid, Trygghet, Tillåtande/acceptans att allt är i sin rätta ordning och form

STRATEGIER:

- » Övertygelsen förutsätter att perfektion existerar och att det är något man behöver vara.
- » Börjar aldrig och hoppar hellre in senare, eller avslutar.
- » Hittar fel hos andra människor så att den personliga ofullkomlighet denne tror på blir OK.
- » Överdriven noggrannhet, ständig felsökning, upplever ständiga brister i tillvaron.
- » Överdriven förberedelse - letar efter djup avkoppling och lättnad när det väl är över.
- » Förstöra saker innan man upptäcker att de är ofullkomliga.

ÖVNING. TA TILLBAKA DIN KRAFT OCH FRIHET

På nästa sida kommer du att ha en lista med frågor som du kan använda dig av när du har en situation som är utmanande för dig.

Dessa frågor kan stödja dig att synligöra dina vanligaste Övertygelserna / felprogrammeringarna som skapar otrolig lidande för dig då du är omedveten om dessa. Som du kanske har gått med en lång tid utan ditt vetskap sedan barnåldern, och NU får du en ypperlig tillfälle att få frihet från deras grepp om dig och börja skapa ditt egna välmående och skapa de slutresultaten du vill ha i stunden, och forma *din* framtid.

Samt öva dig på att fokusera på det du vill ha, det som stärker dig och ger dig energi, istället på kritiserande tankar som trycker ned dig och dränerar dig på energi, kraft och livsglädje.

Mitt förslag till dig är att ta fram denna lista med frågor spontant då och då under dagen, eller under tillfällena du känner att du är anfallen av din *Inre Kritikern*, eller efter en utmanande situation du precis fått vara med om. *Längre fram kommer du att kunna använda dig av detta utan pappret, och undersökningen kommer att gå under en minut eller så. Låt så här i början det ta sin tid...*

Gå noggrant genom Övertygelser här ovan, ta din tid, *ha det kul!*, och öva dig att kunna namnen på Övertygelserna utantill, på ditt eget sätt.

Lyft fram din vänliga nyfikenhet under tiden du utforskar frågorna. Ta inte det sååå seriöst, utan ta fram den mer entusiastiske Utforskaren som vill komma verkligen i underfund med vad denna denna välintressanta projekt kan ge utslag på:) Finns det oklarheter tveka inte att maila mig!

NÅGRA GUIDELINES SOM KAN HJÄLPA

- När du utforskar frågan om känslan + kroppsörnimmelserna, ta en stund (om du har tiden) och känn det som känns uppenbart i kroppen. Ge dig själv och din upplevelse lite empati och vänlig närvaro, och tid. Detta är stärkande.
- Var vaksam över att gå in i fällan att göra övningen för att bli av med något! Och när du inte uppnår din önskade härliga slutresultat så blir du ännu mer frustrerad, ilsken, och kanske ger upp. Med djupare vetskap att vägen till välmående är när vi tillåter allt att få vara som det är, när allt blir uppmärksammade, välkomnas och känns.
- När du utforskar behoven, känn ditt underliggande behov som inte är bemötta. Det hjälper dig att landa djupare i dig själv, och att ära dina viktiga behov, och därmed ära dig själv. Du kan också öva dig på att undersöka den andres behov, som inte heller är bemött i stunden, om situationen har med en annan att göra med.

Enjoy the exploration!

Följ dessa steg för att synliggöra och bearbeta de begränsande och falska Övertygelserna som håller dig tillbaka. Enjoy!

1. SITUATION / PROBLEM. Vad gäller det för situation /problem:

2. TANKAR. Vad är det för tankar som är i bakgrunden?

3. KÄNSLOR. Vad upplever du för känslor och kroppsförnimmelser just nu?
(Få hjälp med att namnge känslorna från 'känslolistan')

4. BEHOV. Vilket/vilka viktiga behov är inte bemötta just då? (Se listan över behov)

5. Vad säger situation om dig själv? (Övertygelsen/-er om dig själv)

6. Vad säger situationen om andra? (Oftast det motsatta till frågan innan)

7. Vad är den underliggande övertygelsen om hela situationen?

8. Var är din kraft? (oftast i beteendet där du lägger din energi och kraft för att motbevisa Övertygelsen som för levande i stunden)

9. Vad är slutresultatet du vill ha? (*Ditt valda önskade utgång. Ditt viktiga behov och längtan du vill få bemött i situationen*)

10. Vad lärde du dig av denna stund av reflektion denna gång?

11. Är du i kontakt med din kraft? Vad kan du göra härifrån?

VARA UPPMÄRKSAM PÅ:

Sniffa alltid efter var du har din kraft, för att göra dig medveten om dina mönster och falska övertygelser!

Din kraft är antingen hos dig själv, Du står i din kraft, eller i det positiva fokuset du väljer, på slutresultatet du vill innerst ha... ELLER så är din kraft i någon av dina Kompensationsstrategier (beteende där du med rädslan som drivkraft, försöker motbevisa Övertygelsen), eller så är den i din så kallad identifiering av Övertygelsen, Du är 'fel, oduglig, kraftlös' osv så att säga.

Huvudsakliga intentionen med övningen med frågorna är att stå kvar i din inre styrka, bibehålla kontakten med den medvetna Närvaron, din vänliga närvaro, vara i kontakt med din inre Livskonstnär. 'Vara berget i stormen':)

Med övningen lär du dig att urskilja när du är insugen i Övertygelserna (i de 'falska' och negativa berättelserna om dig själv), eller om du är i kontakt med ditt högre jag, i din inre stabilitet och kraft, och skaparen inom dig som skapar det liv som du mår bra av.

Ditt ego anser att dessa begränsande Övertygelser är sanna (att du identifierar ditt värde och verklighet med tankarnas berättelse om dig själv och om situationen) och att meningen med ditt liv är att kompensera för dem; hitta strategier och bevis att det inte är så, vilket dränerar dig på samma livsenergi och kraft.

Din essens - ditt sanna Jag, din inre kreativa livskonstnär, identifierar sig inte med dessa övertygelser. Du vet när du (och ditt liv) körs av dessa, och när inte. Här övar vi på att sitta i 'förarsätet' och bestämma vilka tankar vi lyssnar på, och vilka inte. Vi har valet om vi går i reaktion eller inte... när vi är närvarande.

I den Sanna Kreativa Orienteringen i ditt liv styrs du av din Medvetna Närvaro, Essensen.

Du är inte då fokuserad på att fixa till problemen ELLER dig själv. Istället fokuserar du på att vara i din essens, i varandet och leva därifrån.

Samt väljer du att fokusera på det du älskar och de resultaten du vill uppnå. Vara i sanning, flöde och spontanitet.

Du skiftar från att fokusera på problemen till att fokusera på 'den' du Är, på de resultaten du VILL SKAPA. Du undersöker nyfiket och med entusiasm möjligheterna och resurserna tillgängliga för dig för att skapa dina drömmar och visioner, din hjärtats längtan. "Vad du fokuserar på, blir din verklighet..."

HÄR NEDAN FÅR DU LISTOR SOM KAN STÖDJA DIG I DITT UTFORSKANDE

LISTAN ÖVER KROPPSFÖRNIMMELSER

(Kroppsförnimmelser där UTMANANDE känslorna sitter)

SPÄNNING

SAMMANDRAGNING

SMÄRTA

KYLA

IHÅLIGT

DENSITET/FULLT

STRÄNGHET

KLIANDE KÄNSLA

RÖRLIG ENERGI

KÄNSLOLÖS

'NÅGONTING'

HÅRDHET

VIBRATION

PULSERANDE

VATTNIG (SVETT)

VAAKUM

SUG

UPPBLÅSNING

TYDLIG IMPULS ATT AGERA (viljan att förändra)

TOMHET

LISTAN ÖVER KÄNSLOR

När vi är utmanade.

BESVIKEN	ARG	FÖRSKRÄCKT	FÖRVÅNAD
HJÄLPLÖS	GENERAD	IRRITERAD	KRAFTLÖS
LEDSEN	NEDSTÄMD	OLYCKLIG	OROLIG
OTRYGG	UTMATTAD	UPPRÖRD	RÄDD
TOMHET	URSINNIG	OKÄNSLIG	SÅRAD
OVETANDE	ÄCKLAD	GILTIG	MAKTLÖS
ENSAMHET	OVISST	UPPGIVEN	HOPPLÖS
RASTLÖS	GRINIG	HÄNGIG	BLYG
SPÄND	OSÄKER	TRÅNANDE	OBEKVÄM
STRESSAD	VÄRDELÖS	ÖVERVÄLDIGAD	ÄNGSLIG
LIVLÖS	UTTRÅKAD	ÖVERGIVEN	PÅHOPPAD
OVÄRDIG	KÄNSLOLÖS	STEL	ÅNGESTFYLLD

LISTAN ÖVER VIKTIGA BEHOV

Behov som inte är bemötta i station. Eller önskas att bli bemötta.

TRYGGHET/SKYDD	STABILITET	KRAFT	KLARHET
KÄRLEK	KONTAKT	BERÖRING/SEX	MOTION
GEMENSKAP	ENERGI	MOD	ATT VARA
OMTANKE	BLI LYSSNAD	BLI BEMÖTT	GLÄDJE
FRID/LUGN	BETYDELSEFULLHET	KREATIVITET	STÖD
RESPEKT	MENINGSFULLHET	ACCEPTANS	LEK
TILLIT	INTEGRITET	TILLHÖRIGHET	HOPP
ATT KÄNNA ATT DU KAN TILLFÖRA /BIDRA		NÄRHET	EMPATI
AUTONOMI - att kunna välja mina egna drömman, och hur nå dit			SANNING
MAT LUFT OCH VATTEN	NÄRVARO	PASSION	STILLHET
SPACE/UTRYMME	HA ROLIGT	GRUNDNING	FLÖDE