

VÅGA ÄLSKA DIG SJÄLV!

Lisa Holsvén

www.dinlivscoach.com

Det kan till och med behövas en stor dos av mod för att älska sig själv i dagens samhälle. Detta just för att många fortfarande blandar ihop självkärlek med just egoism.

Kanske är det till och med personer i ens närmaste omgivning som tycker att Du börjar bli lite väl egoistisk när Du börjar/fortsätter att värdera Dig själv mer och mer. Då kan det kännas extra tufft.

Mitt enda tips i just det här är i så fall: var modig!

Våga älska Dig själv!

Det är oerhört viktigt för Dig själv eftersom att vara kärlek är Din sanna natur, Du hittar tillbaka till den Du verkligen är... vilket en hel del människor kan ägna hela livet åt att fundera över eller starkt förneka och tränga undan. Vi lever i ett samhälle där många har enklare att spotta ut sig en mening om att "Människan är ond!" än att "Människan är ett levande mirakel!".

När Du hyser kärlek till Dig själv flödar energin och allt i Ditt liv påverkas av detta. Ditt agerande påverkas, Din hälsa påverkas, allt runt omkring Dig påverkas eftersom Du ser världen med mer kärleksfulla ögon.

Och – just det – Din omgivning påverkas. Det som en del missförstår som egoism är faktiskt, enligt mig, det allra bästa sättet att även bry sig om och sprida kärlek till andra människor.

Så hur gör man då?

Självkärlek är någonting som Du behöver vara aktiv med, speciellt om Du haft/har en period i Ditt liv som Du har mått psykiskt sämre (oro, ångest, "gått in i väggen", depressioner osv). Det här är något som de flesta känner igen – mer eller mindre. En del kanske inte får diagnosen "deprimerad" men det är otroligt många i dagens samhälle som upplever någon form av oro och olika former av stress. Har Du haft, eller har, en sådan period, oavsett hur kort/lång tid, så har Du nämligen övat in Dig i de negativa tankarnas värld. Det skulle jag nog vilja påstå att mer eller mindre alla har eftersom vi redan när vi är barn blir starkt påverkade av våra föräldrar och deras rädslor och begränsningar.

När vi är barn ser vi oftast på oss själva på ett helt annat sätt och håller koll på de vuxna som vill hjälpa till genom att tala om att jag "kan själv!".

Vart tar den vetskapen vägen när vi växer upp?

Vi lär oss att tysta ner den och att "synas men inte höras".

Att må lite dåligt kan till och med upplevas som ett rikt mål till slut, de flesta gör ju det och ingen vill "skryta" med att "Jag mår fantastiskt bra idag!".

Eller?

Hur som helst, efter att Du har förstått att det går att skola in sig i ett negativt tankemönster så förstår Du säkert att det går att skola tillbaka sig till det positiva tankemönstret (som Du kanske upplevde som barn) igen.

Det som Du behöver är viljan att älska Dig själv!

Den inkluderar att må bra, att känna sig vädefull och att uppleva mer och mer kärlek runt omkring Dig. Tro det eller ej men sådana saker kan vara skräckinjagande för en många människor. Känn in själv vad DU vill. Har Du svårt för att verkligen känna så kommer svaret ändå att visa sig i Ditt agerande. Om Du verkligen vill må bra så kommer Du att göra allt vad som krävs för att må bra!

Några väldigt bra tips på vägen är:

*** Tacksamhet**

Det finns alltid någonting att vara tacksam för. När Du är tacksam för det Du redan har så öppnar Du upp för väldigt positiva energier. Även om Du till och med skulle tycka att det knappt går runt för Dig varje månad, att Du är sjuk eller att Din partner lämnat Dig så finns det ändå alltid flera saker att vara tacksam för. Det kan vara så enkelt som: "Tack för den mat som jag äter nu", "Tack för att jag vågar komma i kontakt med och uppleva den sorg och rädsla som finns inom mig, så att jag kan släppa taget om det och gå vidare", "Tack för att jag har vänner i mitt liv" och så vidare.

Viktigt är att komma ihåg att det inte spelar någon roll om det, enligt Dig, är "små" eller "stora" saker som Du tackar för. Universum har inga sådana värderingar som vi människor har – utan när Du tackar, så tackar Du och då får Du även mer att vara tacksam över!

***Affirmera**

Genom att använda vanligt upplagda meningar kan Du påverka Dig själv till helt nya upplevelser. Många upplever att affirmationen är en lögn i början, att det är jobbigt att säga att man älskar sig själv när man upplever att man faktiskt inte gör det! Det här kommer att släppa så småningom. Om Du vill kan Du välja affirmationer som inte känns alltför utmanande i början, som till exempel "Jag öppnar upp och tar emot mer självkärlek nu". Känns det okej så är det bara att gå pang på rödbetan genom att affirmera sådant som "Jag älskar mig själv", "Jag är värd det bästa" och "Jag är kärlek!".

Observera att affirmationerna bara är ord till dess att Du ger dem Din inre mening. Med andra ord så skulle Du kunna affirmera tills Du blir blå i ansiktet utan att uppleva att det händer ett smack! I den här processen är det viktigt att hitta känslan för det Du säger. Försök leva Dig in i det Du talar om och uppleva det Du har som mål att uppleva.

***Acceptans**

Här kommer också ett ord vars innehåll lätt misstolkas.

Jag är en av dem som vågar hävda att Du alltid behöver acceptera Ditt nuläge för att komma vidare.

Rent kollektivt så tänker de flesta tvärtom: man måste kämpa sig från det tillstånd man inte vill uppleva, till det man vill uppleva.

Om Du hamotstånd föder nämligen mer motstånd (attraktionslagen). Du kan aldrig fly en situation som Du inte gillar och tro att den försvinner – den kommer att komma tillbaka till Dig på ett eller annat sätt i någon form. När Du accepterar att "Så här är det just **nu**" så har Du gått in i kärlekens flöde och då kan Du släppa taget om situationen direkt efter att Du har accepterat den.

Så acceptera Din situation som den är, acceptera hur Du mår, acceptera vad Du känner inom Dig... och släpp sedan taget om det och gå vidare med glädje!

*** Värdering av Dig själv**

Våga erkänna det Du är bra på, våga berömma Dig själv och våga komma i kontakt med kraften inom Dig! Du har den!

Skriv gärna ner några saker som Du är tacksam över varje kväll och även några saker som Du tycker har varit bra med Dig själv under dagen. Du kan skriva hur många som helst och ha gärna i alla fall minst tre som mål varje kväll.

Ibland har jag själv skrivit långa tacksamhets listor som jag läser igenom då och då.

Lycka Till!

