

BREVKASSEN

ILLUSTRATIONER: TORIL BÆKMARK > FOTO: ISTOCK

SPØRG OM KROP OG SIND

Skriv til brevkassen på
Facebook.com/
psykologimagasinet, og
få tre forskellige livssyn
på dit spørgsmål



SPØRGSMÅL

"Jeg lider frygteligt af misundelse. Jeg er misundelig på folk, jeg kender, og folk, jeg ikke kender. Udefra set har jeg et godt liv, men det er som om, jeg altid tror, at græsset er grønnere på den anden side. Hvad kan jeg gøre?"



MICHAEL R. DANIELSEN

*Chefpsykolog i
Psykiatrifonden.
Psykiatrifonden.dk*

Spørg dig selv: Er du tilfreds med dit eget liv?

SVAR Jeg tror, rigtig mange mennesker kan nikke genkendende til noget af det, du beskriver. For mange af os vil misundelse handle om, at man ikke stiller skarpt på, hvor tilfreds man er med sit eget liv. Når vi ikke stiller skarpt på indholdet i vores eget liv, kan det handle om, at det vil være forbundet med indre konflikter eller at komme tæt på nogle tidligere ubehagelige eller svære oplevelser. For en del af os vil det handle om de vigtige relationer i vores liv og måske særligt i den tidlige del af vores liv, hvor vi ikke oplevede, at vi havde mulighed for at handle.

Så for dig kan det handle om at finde modet og overskuddet til at se lidt nærmere på, hvad det er for områder, du særligt er misundelig på andre på. Det kan måske være en hjælp for dig at google et værktøj som f.eks. Balancehjulet, hvor en række af de vigtigste områder i vores liv er stillet op som et lagkagediagram. Helbred, spiritualitet, kærlighed-nærvær og andre områder, som har betydning for vores trivsel og tilfredshed er stillet op på en overskuelig måde, som du kan gå igennem og forsøge at finde frem til, hvor det særligt er vigtigt, du prioriterer dig selv og øger din tilfredshed med livet.



CHARLOTTE BANG

*Foredragsholder,
NLP- og
hypnoterapeut.
Charlottebang.dk*



Brug misundelsen til din fordel

SVAR Det er naturligt indimellem at opleve følelser fra hele det menneskelige følelsesregister, herunder også misundelse. Følelserne er feedback på, hvad vores oplevelser og tanker gør ved os. Jo mere bevidst du er om, det der trigger din misundelse, jo mere kan du lære af den, bruge den til din fordel og dermed slippe dens kraft.

Det, du er bevidst om, kan du gøre noget ved, og det, du ikke er bevidst om, gør alligevel noget ved dig. Min anbefaling er derfor, at du i en periode fører en misundelses-dagbog og besvarer spørgsmålene: Hvad udløste misundelsen? Er det, når andre får opmærksomhed, ser godt ud, har materielle ting, opnår resultater, har gode relationer, har en bestemt adfærd og personlighed eller noget helt andet? Og hvad fik det dig til at føle om dig selv?

Der vil muligvis dukke et mønster op. Læg også mærke til, om der er en besked i misundelsen. Misundelse kommer nemlig ofte, når vi inderst inde ikke er tilfredse med det, vi selv har, det vi gør, eller den person vi er.

Hvis du opdager noget, du ikke er tilfreds med, kan du begynde at ændre dit liv. Ændre det i den retning, som du ønsker. Ikke for at det skal se godt ud udefra, men for at du er glad og tilfreds indeni. Og husk på, at når et andet menneske opnår noget, så ved du, at det med de rigtige strategier kan lade sig gøre. Så når du oplever misundelse, sig til dig selv: "Jeg har lige set bevist på, at det er muligt"

Få ro på dit nervesystem



INGER FORBES

*Pb.d., kemiingeniør,
naturopat og coach.
Ingerforbes.dk*

SVAR Jo mere ro og overskud du har i dit liv – dvs. jo mere roligt dit nervesystem er – jo bedre kan du tackle din misundelse, så den ikke får overtaget. Du kan især fokusere på tre områder for at hjælpe dit nervesystem til at slappe mere af:

- Spis en sund kost, som er rig på uforarbejdede fødevarer, og hvor du har fokus på at spise ca. 600-800 gram grøntsager om dagen, gode fedtstoffer (f.eks. olivenolie, kokosolie og smør) og sunde proteiner (f.eks. fisk, kylling og æg). Spis især mange grønne grøntsager, som er rige på både B-vitaminer og magnesium – stoffer, som virker afslappende på nervesystemet. Mandler, chokolade, banan og græskarkerner er ligeledes meget rige på især magnesium. Reducer mængden af hvedemel, sukker og mælkeprodukter, som alle er inflammatoriske fødevarer, der er en belastning for nervesystemet.
- Daglig motion og ophold i naturen virker afslappende. Det giver en bedre nattesøvn og reducerer



samtidig stress – og begge dele virker beroligende på kroppen. En daglig gåtur i naturen er optimal.

- Kosttilskud og urter kan gøre en stor forskel. Tag først og fremmest et multivitamin- og mineralpræparat. B-vitaminer er afgørende for et velfungerende nervesystem, så tag gerne ekstra tilskud af disse. Magnesium virker afslappende, så du kan med fordel tage ca. 400 gram magnesiumcitrat dagligt. Urterne rosenrod og citronmelisse virker også beroligende på nervesystemet.