



SPØRGSMÅL

JEG HAR SVÆRT VED AT BLIVE VRED ...

... og stå op for mig selv, og jeg siger hellere undskyld en gang for meget end en gang for lidt. Hvordan kan jeg ændre det?



▷
SVAR

Skriv til brevkassen på [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål



Find ud af, hvad der sænker din energi

Jeg kan godt forstå, at det kan give problemer, når du ikke kan sige nej. Både fordi dine medmennesker, så ikke kender dine grænser, og fordi du kan komme til at føle, at dine grænser bliver overskredet. Hvis du ikke kan sige nej, kan det være svært for dig at mærke, om du siger ja, fordi du virkelig mener ja, eller fordi du ikke kan sige nej. Hvis du ikke står op for dig selv, kan der opstå vrede hos dig selv, fordi du er med til noget, du ikke har lyst til, og hvis du ikke udtrykker den, bliver den indestængt. Indestængt vrede vil typisk komme ud mellem sidebenene, f.eks. ved at være offer, martyr eller reserve- ret. For at kunne stå ved dig selv, må du først og fremmest kunne mærke, hvad der er rigtigt for dig. Du har lov til at være dig, hvilket også indebærer, at du har ret til at være glad og ked af det, ret til at sige til og fra og ret til at blive vred og udtrykke din vrede. For at øge din bevidsthed om, hvornår dine grænser bliver overtrådt, er min anbefaling, at du i minimum en uge fører en dagbog over, hvad forskellige mennesker og situationer gør ved dig. Hæver eller sænker de din energi? Og når du opdager, at en situation sænker

din energi, så spørg dig selv: "Hvad er det helt præcist, der sænker min energi?" og dernæst: "Hvordan står jeg bedst op for mig selv her?" En ting er at mærke, hvad der er rigtigt for dig, en anden ting er at udtrykke det. For at påvirke dig selv til at stå op for dig selv, er min anbefaling, at du, inden du falder i søvn, og igen lige inden du står op, siger til dig selv: "Jeg værdsætter mig selv, og jeg udtrykker nemt og klart min mening og står op for mig selv. Jeg siger ja og nej, sådan som det er rigtigt for mig." Gentag 10 gange.



CHARLOTTE BANG

*Ekspert i forandring indefra, NLP-
hypnoterapeut og mindfulnessinstruktør.
Charlottebang.dk*