

SPØRGSMÅL

**JEG HAR SVÆRT VED AT TAGE
KOMPLIMENTER IND, MEN SAMTIDIG
ER JEG AFHÆNGIG AF DEM.**

Hver gang jeg får et kompliment, luner det lidt i øjeblikket, men så jeg vil hurtigt have mere og gerne endnu bedre end sidste gang. Hvordan kan jeg stoppe den spiral?

Illustration: SHUTTERSTOCK



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



CHARLOTTE BANG

*Kommunikations- og udviklingscoach
og mindfulnessinstruktør,
charlottebang.dk*



VÆR ET BJERG

Du skal begynde at træne det inden i dig selv, som du søger udefra, så du bliver uafhængig af andres mening om dig. Det, du søger hos andre, er en substitut for at hvile i dig selv, præcis som du er. Inden i dig inde bag alle oplevelser, handlinger, tanker, følelser og kropsfornemmelser er der en del af dig, som er stort set uberørt af det hele. Denne del er en slags observatør, og det er den stærke kerne, der er god at finde frem til, der ikke bliver påvirket af andres mening om dette og hint. Her er en øvelse til kontakt til dette sted: Sæt dig et roligt sted, og tag nogle dybe åndedræt. På hver udånding kan du give slip på spændinger og alt, hvad der ikke har noget med dette øjeblik at gøre. Når du har fundet ro, så forestil dig, at du er et bjerg, der går dybt ned i jorden og rager op i himlen. På bjerget vokser der planter og lever dyr. Og rundt om bjerget er der forskellige vejr-situationer. Nogle gange er det skyet, men bag ved skyerne skinner solen altid. Skyerne, solen, regnen, sneen, vinden, dyrene og planterne er metaforer for dine tanker, følelser, handlinger, kropsfornemmelser, roller og mennesker omkring dig, men de er ikke din kerne, bjerget er din uberørte kerne. Så mærk bjerget i dig, og identificér alle tingene på og omkring bjerget uden at dømme dem eller identificere dig med dem, for de kommer og går, mens du består. Jo mere du kommer i kontakt med din kerne og lærer den at kende, jo mere uafhængig vil du blive af andres komplimenter og meninger, og samtidig forbedres din evne til at observere dine tanker og følelser uden at hænge fast i dem. Jo mere du træner at adskille din kerne fra oplevelser udefra, jo stærkere står du i dig selv, som den du er.