

SPØRGSMÅL

Jeg er sammen med en mand, jeg ikke ved, om jeg elsker. Jo mere jeg mærker efter, jo mere i tvivl bliver jeg, så mærker jeg det ene, så mærker jeg det andet. Hvordan kan jeg få vished?

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*



**STIL DIG SELV
SPØRGSMÅL**

Jeg tror godt, at du ved det, hvis du mærker efter, men du tør ikke høre svaret. Det er typisk, når vi ikke tør høre svaret, det bliver camoufleret i tvivl. Det er en beskyttelsesmekanisme, fordi vi godt ved, at hvis vi hører efter svaret, bliver vi nødt til at handle på det, uanset hvad svaret er, og så er det lettere at være i tvivl. Så du skal til at lytte mere til din sjæl, din indre kerne, din intuition, dit højere selv, eller hvad du end kalder det. Og det kan du gøre ved at lytte til dig selv på en ny måde, hvor du stiller dig selv spørgsmål og så siger til dig selv: Jeg lytter. Og så lyt til alt, som kommer, uanset om det er rart eller ubehageligt at se, mærke eller høre. Du kan få indre svar på tre måder, nemlig i form af indre billeder, indre stemmer, (som er en slags tanker) og så fra kropsfornemmelserne. De svar, du får, afhænger af de spørgsmål, du stiller til dig selv, så hvis du ikke får tilfredsstillende svar, skal du stille dig selv andre spørgsmål. Jeg anbefaler, det første spørgsmål, du stiller til dig selv, er: "Hvor parat er jeg til at høre svaret?" Og så lytte til alt, der kommer i form af indre billeder, tanker og kropsfornemmelser. Andre typer af spørgsmål, du kan stille dig selv, er: "Hvorfor er jeg parat/ikke parat til at høre svaret?"; "Hvor villig er jeg til at handle på de svar, jeg får?"; "Hvorfor er jeg i tvivl, om jeg elsker ham?"; "Hvad er jeg bange for, hvis jeg elsker ham?"; "Hvad er jeg bange for, hvis jeg ikke elsker ham?" Når du bliver ved med at stille spørgsmål uden at dømme de indre svar, der kommer frem, kommer du nærmere din kerne, og dermed hvad der er rigtigt at gøre i den aktuelle situation.