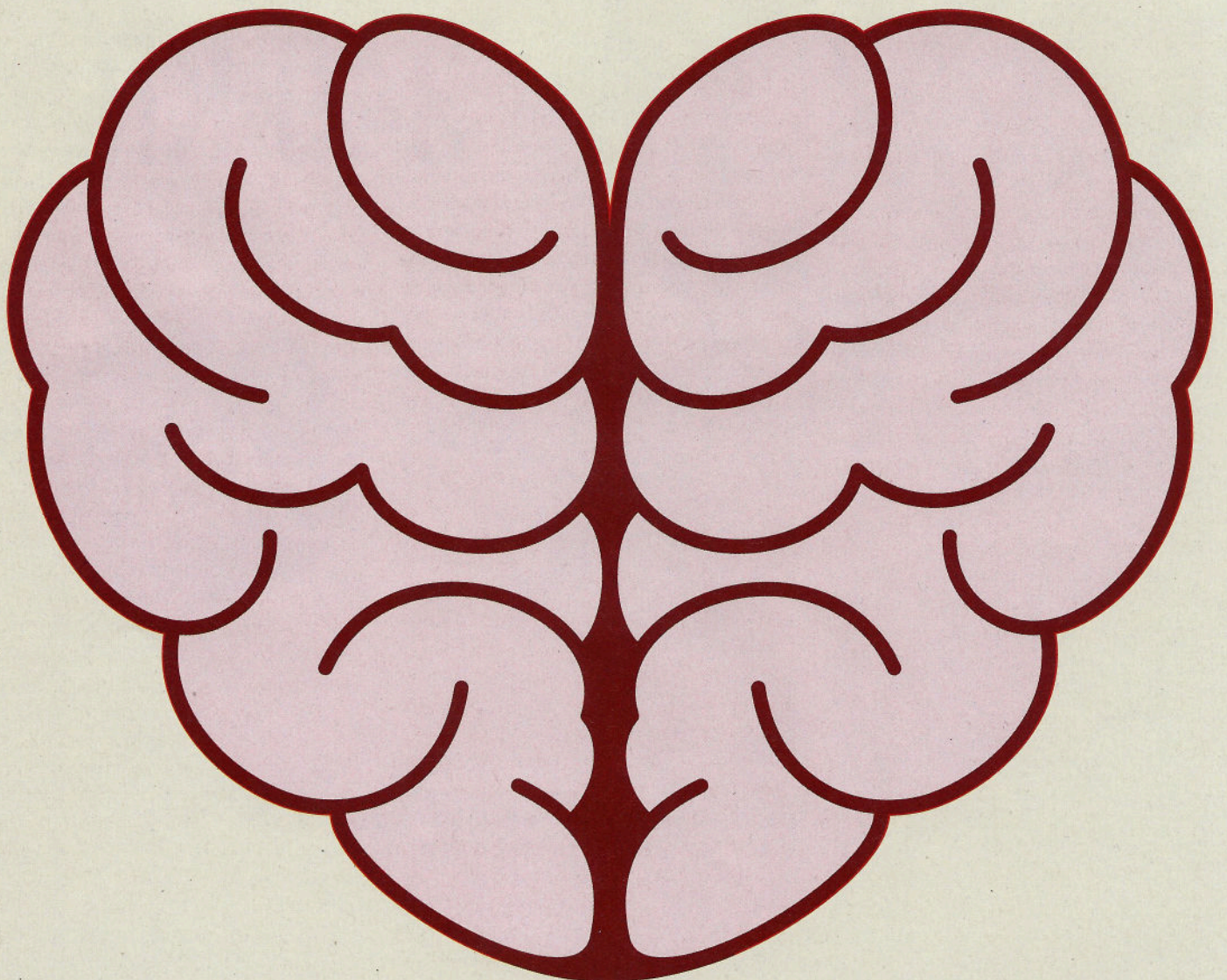


SPØRGSMÅL

Det her er et generelt problem for mig, men det bliver særligt konkret i kærlighedens valg: Mit hoved fortæller mig et, min mavefornemmelse og følelser noget andet, også når jeg virkelig tuner ind. Hvem skal jeg lytte til?

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*

UNDERSØG VÆRDIERNE

Egentlig synes jeg både, at du bør lytte til din fornuft og følelse, da de begge har noget at sige. Men for at kunne lytte ordentligt er du også nødt til at kende dine værdier og overbevisninger, da de netop spiller en stor rolle for, hvad du tænker og føler, så du kan finde ud, om din tanker og følelser bygger på dit fundament og ikke på den andens overbevisninger og værdier. Min anbefaling er, at du begynder med at undersøge dine værdier og overbevisninger i forhold til et valgdilemma, f.eks. kærligheden. Værdierne finder du ved at undersøge: Hvad er vigtigt i et kærlighedsforhold? Skriv det ned på små sedler, og undersøg derefter hver enkelt værdi separat. Spørg dig selv, om det virkelig er din egen værdi, og om den bidrager positivt til dit kærlighedsliv. Sedlerne med værdier, der ikke støtter dit ønskede kærlighedsliv, kan du skille dig af med ved at brænde dem. Sindet forstår nemlig instinktivt, at ting, der brænder, forsvinder for altid. Derefter kan du undersøge dine overbevisninger om kærlighed. Skriv ned på små sedler, hvad det er, du tror på om kærlighedsrelationer. Bare skriv alt det, du tror, er sandt. Spørg så dig selv, om hver enkelt overbevisning er støttende eller begrænsende for dig. De begrænsende overbevisninger kan du brænde. Når du har dine værdier og overbevisninger på plads, bliver det lettere at finde ud af, hvornår du skal lytte til dine følelser og mavefornemmelse eller dit hoved. Prøv at fokusere først på følelser/mavefornemmelser og derefter på hovedet, og øv dig i at skelne i de bagvedliggende årsager. Hvis du alligevel ikke ved, hvad du skal gøre, er mit bedste bud: Gå med din mavefornemmelse.