

LÆRINGSPUNKTER

KÆRLIGHED & TILGIVELSE



HVORFOR FOKUSERE PÅ TILGIVELSE & KÆRLIGHED

- Det er en sammenhængende kraft
- Det er ikke selvkærligt at bære rundt på skyld og skam
- Du slukker for skyldfølelse ved at tilgive - for så at kunne være selvkærlig
- Den eneste, du straffer ved ikke at tilgive, er dig selv
- Når du ikke er selvkærlig, er du ikke kærlig mod andre og omvendt



HVORFOR ER DET VIGTIGT AT TILGIVE SIG SELV?

- Skyld, skam og fortrængelse kan tynge dig
- Du kan føle, du ikke er nok værd
- Det eroderer dit selvværd
- Derfor er det afgørende at få bearbejdet emner, områder og situationer, som har forårsaget skyld, skam og vrede



HVORFOR ER DET VIGTIGT AT TILGIVE ANDRE?

- Nogle har såret dig, overskredet dine grænser eller opført sig uretfærdigt
- Det svigt kan gøre dig ulykkelig, såret eller vred
- Følelserne hægtes op på mennesket, der har påført dig, og kan tynge dig
- Ved at tilgive kan du sætte dig fri fra følelsen af at være et offer for andres handlinger



HVORFOR TRÆNER DU DINE TILGIVELSESEVNER?

- Du kan rydde op i det gamle og give dig selv muligheden for at få bearbejdet ting fra fortiden
- Det er en selvkærlig handling at tilgive dig selv og andre
- Tilgiver du andre, sætter du dig selv fri fra mistanken om, at der er noget galt med dig
- Tilgivelse giver dig kraft og energi



HVAD FÅR DU UD AF AT TRÆNE DINE TILGIVELSESEVNER?

- Du er ikke et offer for noget, men leder af dit liv og kan nu skabe din fremtid
- Intet gammelt har magt over dig
- Den selvkærlige bevidsthed gør dig mere balanceret og autentisk
- Nu kan du give kærlighed fra et fyldt kar af selvkærlighed



ØVELSE: SKAB ET OVERBLIK OVER TING, DER TYNGER



START MED AT SKABE ET OVERBLIK

- Hvad synes du er dårligt eller forkert?
- Skriv en side med ting, du gerne vil slippe
- Jeg vil gerne slippe, at jeg taler grimt til mig selv
- Jeg vil gerne slippe mine selvkritiske tanker
- Jeg vil gerne slippe, at jeg sætter alle med en bestemt mening i bås



MED OVERBLIK VED DU NU

- Hvor du skal sætte noget fri
- Hvor du bliver holdt nede
- Hvad du skal tilgive og slippe
- Hvor du skal tilgive
- Hvor du bliver drænet
- Hvad der tager din selvkærlighed



GÅ I GANG MED TILGIVELSESPROCESSEN OG SKRIV PÅ EN NY SIDE

- Jeg tilgiver mig selv for x
- Jeg tilgiver mig selv for y
- Jeg tilgiver mig selv for z



NÅR DU TILGIVER DIG SELV

- Virker det måske ikke med det samme
- Virker det på sigt og med gentagelser
- Læg mærke til følelsen i din krop, når du tilgiver dig selv
- Bliv ved indtil du føler en lettelse og befrielse



ØVELSE I AT TILGIVE ANDRE



SKRIV NAVNE NED PÅ MENNESKER:

- Som har såret dig
- Som du er vred på
- Som du ked af ikke var der for dig
- Som du elsker, men som sagde noget tarveligt
- Som har opført sig uretfærdigt



UDVÆLG EN, SOM DU VIL TILGIVE

- Forestil dig vedkommende eller kig på et fysisk billede
- Forestil dig, at tage alt det personen har gjort eller sagt ud af dig
- Stå med det i hænderne
- Læg mærke til følelsernes form, farve og konsistens
- Giv nu den her klump tilbage til personen
- Sig “jeg tilgiver dig for x-farve, y-form, z-følelser”



MÆRKE EFTER, HVORDAN DET FØLES

- Der sker nu et slip af følelser inde i dig
- Er det anstrengt, så se det som en mulighed for at sætte dig selv fri
- Gentag gerne, hvis det er særligt svære eller genstridige følelser
- Hypnoseterapi er også en stærk, alternativ metode



SELVKÆRLIGHED OG KÆRLIGHED TRÆN KÆRLIGHED TIL DIG SELV

- Skriv handlinger ned, som er selvkærlige for dig
- Det kan være meditation, en gåtur, god mad, en lang lur
- De handlinger viser dig selv kærlighed
- Opprioriter tingene på din liste



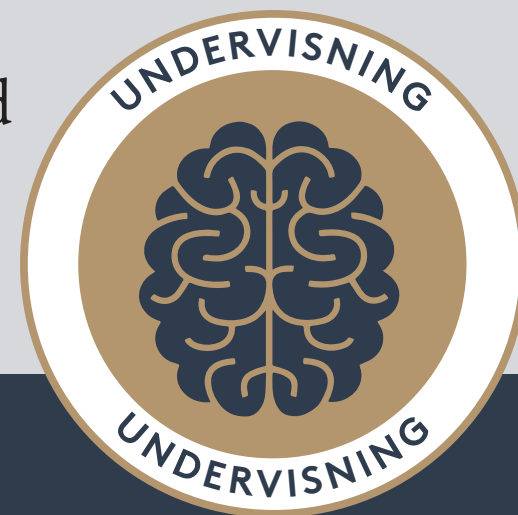
SELVKÆRLIGE HANDLINGER I TRE PLAN

- På det fysiske plan behandler du din krop kærligt med fx. creme, olie, lys, mad, tørbøstning osv.
- På det følelsesmæssige plan accepterer du de følelser, du har - også selvom de er grimme
Du er god nok og præcis, som du skal være
- På det mentale plan fokuserer du på, hvad du selv synes, og ikke hvad andre synes
Tal pænt og kærligt om og til dig selv
- På et spirituelt plan viser du dig selv kærlighed
På den måde viser du hele verden kærlighed



ØVELSE I EN SELVKÆRLIG HANDLING

- Skriv, indtal eller sig positive, stærke og selvkærlige sætninger:
- “Jeg elsker mig selv, præcis som jeg er”
- “Jeg er nok, præcis som jeg er”
- “Jeg er værd at elske, præcis som jeg er”
- Sætningerne arbejder sig ind i sin underbevidsthed



ØVELSE: SEND KÆRLIGHED TIL ANDRE

- Typisk giver du den kærlighed, du selv foretrækker
- Der findes forskellige kærlighedssprog
- Vi har alle et primært og et sekundært kærlighedssprog
- Hvad er deres, og hvad er dit?



DE 6 KÆRLIGHEDSSPROG

1. Fysisk: røre, kramme og fysiske vise, at vi elsker et andet menneske
2. Verbale: udtrykke sig med ord, at “jeg elsker dig”
3. Gaver eller service: gennem blomster eller en nystroget skjorte, viser man sin kærlighed



DE 6 KÆRLIGHEDSSPROG

4. Diskussion: i samtale og uenighed kan man mærke, at man kan lide hinanden
5. Beskytter: passer på hinanden økonomisk, aldersmæssigt eller arbejdsmæssigt
6. Tid: er meget sammen med dig og prioriterer dét



ØVELSE DEN NÆSTE MÅNED: ØG DIN SELVKÆRLIGHED

- Opprioriter tilgivelse og selvkærlige handlinger
- Læg mærke til, hvordan din tilstand er
- Hvordan er dit overskud og relation med dig selv efter måneden er gået?

