

## Vær raus med deg selv

Jeg mener selvfølgelig ikke at du skal gå helt av «skaffet» og bare la livet suse av sted i egen raushet, men at du skal være litt ekstra snill med deg selv i en hektisk hverdag. I en travel hverdag kan det være lett å glemme seg selv.

De fleste av oss har vel innimellom hilst på den berømte tidsklemma. Noen ganger gjør den mer enn å bare hilse på. Den er der og maser om alt det en skulle og burde ha gjort, men en ikke rekker. Så kommer den dårlige samvittigheten snikende på oss, og så kommer en gjerne på enda flere ting en skulle og burde ha gjort. Alle krever noe, om det er jobb, barn, partner, foreldre/svigerforeldre eller andre. Alle vil ha en bit av deg. Men hvor blir det av deg selv og dine egne behov? Ofte blir det til at en blir sisteprioritet i eget liv. Hvorfor det egentlig? Er ikke det litt «ironisk», egentlig? Alt for ofte plager vi oss selv med negative tanker som gjør oss triste og motløse. Denne tristheten og motløsheten fører igjen med seg følelsesmessig stress som vi hverken trenger eller som gjør oss godt.

Mange av oss er kjempegode til å yte omsorg til de som er rundt en. Og det er jammen fort å glemme bort seg selv, og ens egne behov. Mange av oss har kanskje ikke tatt hensyn til egne behov på en evighet, og kanskje ikke kjent etter hva en egentlig liker og har lyst til.

Det å være en god omsorgsperson for seg selv krever trening. Men det er mulig å få til en endring i positiv retning hvis en er bevisst på hva slags tanker en lar få plass i bevisstheten, og hvilke tanker som en faktisk vil bruke energien sin på. Tankene våre er i stor grad med på å styre følelsene våre. Og følelsene virker igjen direkte inn på kroppens fysiologi.

Første skritt til positiv endring er å rose deg selv for det du har klart å gjennomføre. Vær raus med ros for egen innsats. Ingenting er for uvesentlig til å ta med. Andre skritt er å være overbærende med deg selv, og vis raushet når ting ikke går helt etter planen. Selvkritikk og selvfordømmelse kan vi sjelden bruke til noe konstruktivt likevel. Det å være kritisk til seg selv bryter bare ned både selvtillit og selvfølelse.

### Hvordan være raus med deg selv?

Har du i en hektisk hverdag husket å være raus med deg selv? Det å huske å rose seg selv for alt en får til, og være overbærende når ting ikke helt går etter planen, er viktige elementer som er med på å bygge opp egen følelse av mestring. Og som alt annet, krever dette også kontinuitet.

En god øvelse kan være å sette av 5-10 minutter som bare er dine, helt uten forstyrrende elementer som f.eks. tv eller mobiltelefon. Ta deg et velfortjent friminutt. Gjerne på kvelden når dagens gjøremål er over, og en har mulighet til å ha fokus kun på deg selv. Tenn gjerne et stearinlys og sett på favorittmusikken, og se til at det ikke er for mange inntrykk utenfra som forstyrrer. Tenk gjennom hvordan dagen din har vært, og ta fram igjen de gode opplevelsene som har vært der i løpet av dagen. En slik daglig refleksjonsstund er god trening for å få fokuset over på de gode opplevelsene du har i løpet av dagen, sånn at det negative ikke får dominere hele bildet. Det kan også være en god trening for å bevisst kjenne litt etter hvordan en egentlig har det, sånn innerst inne.



Tenk etter om du i løpet av dagen har fått til noe du er stolt over, noe du har gjort eller fått til. Noe som ga deg en god følelse i kroppen, følelse av indre glede og tilfredshet. Det kan være noen du har hatt en god samtale med, en hyggelig opplevelse sammen med familien eller venner, et kompliment du har fått eller gode minner fra tidligere som dukker opp. Hvis du klarer å finne ting du har lykkes med og som du kan rose deg selv litt for, så bygger du gradvis opp din egen selvtillit og troen på iboende egne ressurser. Men det krever både innsats og trening.

For mange kan det være litt uvant å tenke på denne måten, spesielt til man kommer i gang. Men det blir lettere etter hvert som en får snudd det gamle tankemønsteret. Det er som med alt annet, en må faktisk trene for å bli god. Det er mye lettere å fokusere på alt det en ikke får til, og alt det en både skulle og burde ha gjort. Det er mye viktigere å snu tankemønsteret sånn at en heller fokuserer på det en faktisk får til og faktisk våge seg til å kjenne etter hvilken god følelse det gir inni seg når en mestrer noe. Den gode følelsen av tilfredshet. En liten seanse som dette helt for seg selv, vil forhåpentlig være til god hjelp til å holde fokuset i eget endringsarbeid.

*- Evjeklinikkens fagteam*