

DE 3 LAG

MAVEFORNEMMELSEN OG MASKEN

Denne model har jeg benyttet i årevis både i teams og til personer i alle aldre. Det er en model, der giver en forståelse for, hvor vi er i forhold til vores adfærd og tankemønstre - om vi gør noget for os selv eller om vi gør det for at tilfredsstille andre.

Når du i din hverdag mærker, at du er træt, har mindre overskud, er irriteret eller ked af det, så er det en god ide, at spørge dig selv:

Hvorfor har jeg det, som jeg har det lige nu?
Hvad har jeg allermest brug for?



Lyt efter dine svar - din indre stemme. Det kan være den siger: Jeg har brug for ro - jeg er træt ect.. Her er det vigtigt, at lytte til din indre stemme og handle på det.

For eksempel kan du allerede have sagt ja til at hjælpe nogle.

Din MASKE siger: Du kan ikke melde fra nu, så skuffer du dem. Det kan du ikke være bekendt, de har brug for dig.

Sig fra MAVEFORNEMMELSEN: Jeg vil rigtig gerne og jeg ved jeg har sagt ja, men jeg har brug for at være mig og passe på mig selv.

Jep - jeg ved godt, at det kan være meget provokerende til at starte med, men der er så meget bonus og gevinst til dig og dine omgivelser, når du begynder at sige NEJ fra din mavefornemmelse.

Mit "jeg"

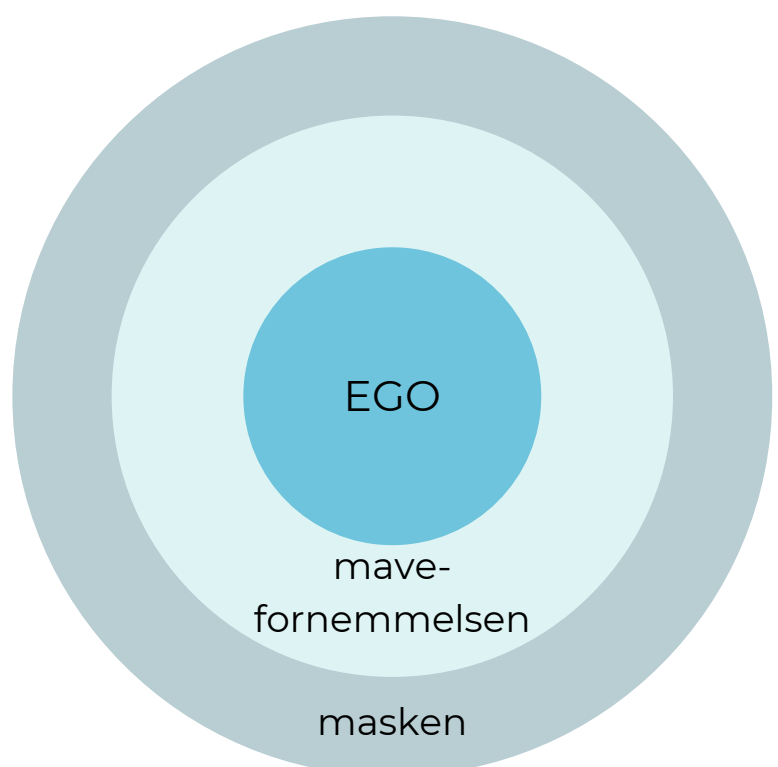
Vores dybeste selv - vores sjæl. Vores natur - vores egen identitet - den vi er helt grundlæggende - en ubegrænset tilstedeværelse, hvor vi er i harmoni med os selv.

Min mavefornemmelse

Vores bevidste vilje. Vi handler ud fra vores følelser og holdninger - vi tror og har tillid til os selv - vores eget selvbillede. Vi mærker efter, hvad vi har lyst til og giver udtryk for det.

Min maske

Vores image - her handler vi ud fra, hvad vi tror andre tænker. Vi tolker og indretter os efter andre eller gruppen. Vi hører ikke efter vores følelser og kender dem heller ikke.



DE 3 LAG

MAVEFORNEMMELSEN OG MASKEN

Øvelse:

Hvilke sætninger har din maske - som overtaler og overbeviser dig om, at du skal og bør gøre (bare skriv derudaf med de overbevisende sætninger, du får)

Hvilke sætninger har din mavefornemmelse - din indre stemme, den der taler, men som du ofte overhører og lader være?

Mit "jeg"

- Handler ud fra hjertet
- Uafhængig af selvbilleder
- Uafhængig af status
- Indre oplevelse af: Jeg er
- Indre oplevelse af Væren
- Ultimativ glæde
- Ultimativ frihed
- Ultimativ lykke
- Uafhængig af alt udefra kommende
- Oplever mit sande jeg fra min kerne
- Nærmest "nyfødt" åben for alt kan ske

Min "mavefornemmelse"

- Styret ud fra egen mening
- Tager beslutninger ud fra eget perspektiv
- styret af hvad jeg syntes om mig selv
- Står ved egen mening på trods af omkostningerne
- Bevidste egne livsværdier
- Selvansvarlig og initiativrig ifht. egne ønsker og behov
- Trækker projektioner hjem til sig selv
- Ansvarlig for eget liv

Min "maske"

- Styret af hvad andre mener
- Styret af det ubevidste
- Reagerer ofte ud fra automatiske forsvarsmekanismer
- Begrænset refleksion
- Stiller ofte facader op, laver sig et image godt eller dårligt
- Styret af kontrol og manipulation
- Selv-billeder i split: god, dårlig, sort, hvid, klog eller dum
- Offer eller angriber, redder