

Angst / frygt

Inderst inde

(Tekst: Søs Fenger)

”Når jeg ser de forbrydelser, vi mennesker kan begå
De meningsløse lidelser, har jeg svært ved at forstå
Både du og jeg har været et barn, og hjælpeløs - engang
Elsket uden grænser....elsket uden tvang

Men inderst inde....er vi alle små
Inderst inde....kan en go' sjæl forgå”

Derfor skal vi tage hånd om vore følelser, og lære hvad de fortæller os.

Hvorfor angst / frygt.

Angst opleves forskelligt, alt efter hvem vi er.

Der er ingen generel facitliste for hvad vi frygter, og hvornår.

Din personlighed indeholder alle dine overbevisninger og vaner. (inkl. årsagen til angst/frygt)

Og din personlighed er påvirket af hvad du har fået at vide, hvad du har lært og hvad du har oplevet.

Alt det er lagret i din underbevidsthed og danner et netværk ligesom en række motorveje

for information, der bearbejder det du opfatter og føler. Det er ligesom et landkort over

din/ vores verden, og hvordan virkeligheden fungerer. Hvad har jeg lært er rigtigt og hvad er

forkert. Det omfatter også sanseindtryk, lyde, lugte, og erindringer, og tidlige barndomsoplevelser, som vi

end ikke husker. Endog oplevelser i livmoderne, via Mors sindstilstand under graviditeten.

Og disse netværk af ”motorveje” bliver mere og mere synlige efterhånden som dine daglige oplevelser

viser, det er sandt for dig. Og til sidst bruger du de samme veje, igen og igen. Det er det du kender, og hel

ubevidst bruger du det same spor, igen og igen, og det er efterhånden den eneste bane.

Nu er det blevet en vane.

Vi har mange vaner.

Nu har vi ikke kun en vane, men mange. Mange af de vaner er grundlæggende på plads inden vi er 7 år.

Vi har lært mange praktiske ting som at cykle, læse og skrive, men også traumer i barndommen har dannet et netværk af frygt, vrede, lidelse og forladthedsfølelser. Og vi gentager de temaer, der ligger til grund for oplevelserne, selv om vi ikke husker oplevelserne.

TEMAET kan være frygt, angst, tabt kærlighed (de kan ikke li` mig), mindreværd --- alt efter hvem vi er.

Og uanset hvor stor viljestyrke vi sætter ind på at ændre vores vaner, falder vi tit tilbage til de gamle

Temaer, da de er kendte, aktive og effektive netværk.

De kendte TEMAER, spilles om, igen og igen.

De ligger der selv om vi ikke husker hændelser.

Selv den allerførste hændelse, som danner grundlaget for alle de efterfølgende.

Det er her 5-PATH® Hypnoterapi og 7th PATH Selvhypnose® kommer ind som et effektivt redskab, til at kontakte underbevidstheden, og få ryddet op i gamle overbevisninger.

---"---

Vejledning til at arbejde med følelser:

Et 1, 2, 3 program.

1. **Navngiv følelsen** eller gæt på hvad, det kan være. Du bliver bedre og bedre til det, som du øver dig.
2. **Fastslå årsagen** til følelsen eller brug dit bedst skøn.
3. **Tilfredsstil følelsen**, ved at reagere på årsagen til følelsen på en måde, så den bliver enten reduceret eller helt forsvinder. Når du tilfredsstiller følelsen, vil den forsvinde; og du vil føle dig bedre tilpas, end hvis du bare distraherede dig selv fra den f.eks. ved at overspise ol.

Bemærk, at der som regel ikke er så mange følelser, som giver dig problemer, men at du kan have et væld af navne for dem. For eksempel kan vrede også kaldes at være fornærmet, pirrelig, surmule, jaloux, gal etc.

Når du føler frygt / angst, er her et værktøj du kan bruge.

Frygt

1. **Følelse:** Frygt (ængstelig, bekymret, nervøs, usikker, inkompetent, manglende tillid, etc.)
2. **Årsag:** Jeg tror, at der sker et eller andet slemt for mig, eller for en jeg er glad for.
3. **Tilfredsstillende respons:** Ændre hvad du tænker, og hvad du gør.
 - a. Realitets tjek. Vær realistisk – er der en virkelig fare?
 - Vær forberedt: forbered dig grundigt, hvis den frygt, du føler er, ikke at præstere godt nok
 - Få hjælp
 - Vær realistisk; og er der noget der skal gøres, så gør det.
 - b. Realitets tjek. Mine bekymringer og frygt er ikke baseret i virkeligheden.
 - Afslå ubrugelige tanker.
 - Slip det, du ikke har direkte indflydelse på. Slip det.
 - Giv konstant dig selv positive udsagn som:
 - Jeg er tryk og sikker.
 - Jeg har mennesker omkring mig, som vil hjælpe mig.
 - Jeg er kompetent i denne situation.
 - Jeg ved, hvordan jeg vil gøre det.
 - Jeg har gjort det før, kompetent og sikkert.
 - Jeg kan vælge at føle mig fredfyldt og rolig.

Brug ikke vendinger som: kan ikke/vil ikke, i selv-erklæringer. Fx er: jeg er tryk og sikker, meget bedre end: jeg er ikke bange og utryk. Brug altid positive sætninger og vendinger. (Undlad ordet ikke)