

BENT PETERSSON

FORSTÅ OG TRÆN

**DIN
FØLELSERMÆSSIGE
INTELLIGENS**

Lær dig selv og andre at kende med

PSYMAGINE-METODEN ©

FORSTÅ OG TRÆN
DIN FØLELSESMÆSSIGE INTELLIGENS
© Bent Petersson

Udgivet af *psymagine/bentpetersson
Trykt hos toptrykgrafisk

ISBN 87-982335-5-6

1. udgave, 1. oplag 2006

Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne bog må reproduceres eller udnyttes i form af eller med nogen teknik, det være sig elektronisk eller mekanisk, herunder fotokopiering, indspilning eller henlæggelse i automatiske informationssystemer uden skriftlig tilladelse fra

Bent Petersson Lillekobbøl 10 Kegsnæs
6470 Sydals Danmark tlf. (0045) 30 244 244.
eller på emailadressen: bentpetersson@post.tele.dk

Information om psymagine, bestilling af Bent Peterssons bøger og gratis nyhedsbreve på din emailadresse: www.psymagine.dk

Indhold

Til dig, der ønsker et positivt forhold til livet, til dig selv og til andre	7
Lær&gør – en træning i balance og positivitet.....	11
● Lær - forberedelsesfasen	15
Test om du har angst eller vrede i dig.....	16
Din forestilling bliver din oplevelse.....	29
Vis din nye viden ude i livet	40
● Dit arbejde i forhold til dig selv	50
Få kontrol over dine tankeforestillinger.....	52
Forandring sker først, når du er parat.....	59
● Gør - handlingsfasen	69
Træning af dine nye vaner	70
Dine roller er ikke dig.....	83
● Redskaber mod vrede og destruktive følelser	87
Når unødvendig angst kontrollerer dig og dit liv	90
Dine små lykkeglimt bliver til lykkefølelse	95
● Betydningen af det gode og det onde ord ”du”	108
Når dine tanker bliver til stof og nye hjerneneuroner	124
Den unødvendige angst forhindrer din selvkontrol.....	130
Når du føler, at andre forfølger dig i dine tanker	156
● Når du synes, at andre er skyld i dit liv	170

Indfølelseens betydning	182
Indfølelseens betydning	183
Din egen kamp mellem din forestilling og din viden	190
Din barndoms lære og dens følger	197
Tage dit ansvar for, hvad du tænker, føler og gør	210
Bliver indlæring din belønning eller straf ?	229
Bliv den du ønsker at være	235
Sådan tager du kontrollen over dit liv	242
Styrk din indfølelse	249
Det milde sinds reaktion og væremåde	255
Hvis følelserne gør ondt, tolker du dem forkert	264
Stresshormonerne får din krop til at makke ret	278
Justér din glæde og bliv glad derved	281
Amygdala - din overbeskyttende mor	286
Andre lærer også af dine følelser	290
Når du straffer andre, straffer du også dig selv	306
Hvordan du opbygger konflikt og nedtrapper den	310
Styr dit liv med selvkontrol	335
● Redskaber der hjælper	343
Efterord	351

Til dig, der ønsker et positivt forhold til livet, til dig selv og til andre

Kære læser. Du har lige åbnet en bog, der vil påvirke dit liv, dine følelser og din væremåde.

Hvordan du skaber dig et godt liv

Denne bog handler om, hvad du skal gøre for at træne og udvikle dine følelsesmæssige færdigheder for at blive positiv.

Mød dine følelser, tolk dem rigtigt og følg dem

Du vil lære, at alle dine følelser vil dig noget godt. At følelserne er skabt for at bevare dit liv. I stedet for at lide bliver du i stand til at gribe ind, straks du mærker en negativ følelse. Det bliver dermed din egen handling, der ændrer dit liv og skaber din følelsesmæssige balance.

Dine tanker og følelser har betydning for dit helbred

Forstå og træn din følelsesmæssige Intelligens viser, hvordan dine tanker og følelser bevirker, at din hjerne benytter hormoner til at påvirke din krop. Som noget vigtigt vil du forstå, hvad der sker i din krop og psyke, når du handler imod dine følelser.

Endvidere påvirker kvaliteten af din tænke- og følemåde din krop i retning af sundhed eller sygdom. Du vil også begribe, hvorfor nogle hormoner er skadelige, når du er stresset, vred eller destruktiv, og du vil lære at ændre en sådan udvikling.

Unødvendige angstformer påvirker din væremåde

Denne slags angst vil du også kunne teste hér i bogen. ”Og hvad hjælper det så mig? Jeg er jo alligevel irriteret, vred, stresset, bange eller mærker uro, uanset om jeg er testet eller ej,” tænker du måske. Ja, det er rigtigt, men bogen er en læreproces i at komme af med samtlige unødvendige vredes- og angstformer.

Konflikter kan blive behagelige

Bogens viser, hvordan konflikter optrappes, og hvordan parterne i stedet kan få positivt udbytte af forskellige opfattelser.

Trusler, vrede og angst påvirker både dig og andre negativt

Du vil komme til at forstå, hvordan dine nærmeste i din barndom har påvirket dit liv, og hvordan du på samme måde øver indflydelse på børn, der bruger dig som heltefigur.

Bliv din egen følelsesmæssige leder

Uanset om du er leder i din egen forandringsproces eller i dit job, har du brug for at motivere både dig selv og andre. De fleste har kun lyst til at forandre noget, der bliver til fordel for dem selv. Hvis du kan indse, at du får personligt udbytte af forandringen, bliver du motiveret. Derfor fortæller bogen også om den gavn og glæde, du får ved at bruge psyماغine-metoden.

Hvordan du fornyer dig

Lad mig sige det helt klart: *Forstå og træn din følelsesmæssige Intelligens* er en læreproces, der inspirerer, guider og motiverer dig til en positiv forandring af dine tanker, følelser, dit sprog og din adfærd. Bogen fortæller og lærer dig,

- *Hvad du skal gøre for at ændre dig.*
- *Hvordan du kan komme i mental balance og blive ved med*

at være det. Du lærer også at fjerne din usunde stress.

- *Hvordan du kan blive et menneske, der udstråler positivitet, gåpåmod og samarbejdsvilje.*
- *Hvilke behagelige og livsvigtige fordele forandringen giver.*
- *Hvordan ændringen gavnligt påvirker dig i forhold til dig selv og andre.*
- *Hvorfor du får udbytte af at arbejde med dig selv.*
- *Hvordan du lærer af dine gamle depressioner og kriser, så de bliver færre eller helt forsvinder.*
- *Hvordan du udskifter destruktive tanker og følelser som angst og vrede, irritation med behagelige tanker og følelser.*
- *Hvordan du kan hjælpe andre, der har brug for eller ønsker at få det bedre.*

Du skaber nye hjerneneuroner ved at tænke anderledes

Forstå og træn din følelsesmæssige Intelligens bevirker, at når du følger forandringsprocessen i praksis, ændres din tænkemåde, dine følelsesmønstre og din adfærd, idet der dannes nye hjerneneuroner og andre neuronkredsløb. Faktisk medfører dine tankeændringer, at der dannes nyt stof i din hjerne. Umiddelbart virker det måske utænkligt, men videnskaben har påvist, at det faktisk er det, der sker.

Sund, naturlig og normal proces for hjernen

Hele processen er mulig på grund af hjernens normale forandringsevne, dens såkaldte plasticitet. Derfor er fremgangsmåden fuldkommen sund og naturlig. De videnskabelige beviser herpå kan du læse dig til i psykologen Daniel Golemans fremragende bøger. Her i bogen tager vi os af selve forvandlingen: ved hjælp af psymagines ”lær&gør” - metode.

Hjernen kræver en anden måde at lære på end normalt

At påvirke og ændre følelsesvaner og adfærd adskiller sig totalt fra al anden form for indlæring, fordi neuroner og neuronkredsløb først skal dannes og omdannes, før du oplever at have fået en ny følelsesvane. Derfor indeholder bogen nødvendige gentagelser og et løbende træningsprogram med spørgsmål, der gør det muligt for dig at integrere det lærte ude i dit liv.

En ny bog, der træner dine følelsesmæssige færdigheder

Til forskel fra min forrige bog *Følelsernes Forunderlige Sprog*, tager vi nu fat på selve ændringen af de tankeforestillinger, der giver dig ubehagelige oplevelser i forhold til dig selv, og hvordan du afkoder dem.

Bogen træner dine færdigheder i selvindsigt, selvkontrol og selvmotivation. Disse færdigheder danner grundlaget for din livskvalitet. Samtidig bliver din indfølelse også forbedret.

Bogens kerne er psymagine-metodens virkningsfulde læreproces. For at virkeliggøre den finder der træningsopgaver og ny viden om hjernens fysiologiske påvirkning.

Bogen hjælper dig gennem processen

Tro nu ikke at forandringer af følelser og følelsesmønstre er nemme at foretage. Det er de naturligvis ikke, idet du må bryde koder, så der kan ske ændringer. For at det kan lade sig gøre, må du vide hvordan, og du må øve det nye i dit liv, så det kan integreres i din hjernes neuronsystem. Bogen vil guide dig derfor gennem læreprocessen, så du bliver begejstret over både din formåen og engageret i dit liv.

Jeg ønsker dig god fornøjelse ved indgangen til dit nye liv

Bent Petersson

Lær&gør – en træning i balance og positivitet

Bogen har jeg valgt at kalde *Forstå og træn din følelsesmæssige Intelligens*. Den er skrevet på baggrund af mine livserfaringer og min søgen efter at forstå livet samt opleve det på den mest vidunderlige måde.

Mit mål med bogen er at fortælle og træne i, hvordan man helt alene er i stand til at skabe sig det liv, man ønsker at opleve, og hvordan man lærer andre det samme.

Selv om vi ønsker at være gode, positive mennesker, ramler vi hele tiden ind i følelser, der forhindrer os heri.

Vi føler os måske deprimerede, ensomme, plagede af bekymringer og skyldfølelser, nervøse, vrede, stressede, aggressive, misundelige osv. Eller vi reagerer impulsivt og vredt, hvor vi burde bevare vor fornuft.

Skønt vi hver for sig vil det gode, skaber vi alligevel misforhold, når vi lader noget i vort indre styre og skabe følelser, som vi ikke bryder os om. Vi lader derved sindet kontrollere os frem for at bevare vor selvkontrol.

Min bog vil give dig både mentale redskaber og metoder samt en forståelse for, hvorfor du reagerer, som du gør. Dette gør det muligt for dig både at standse og undgå negative og destruktive følelser samt deres reaktion. Samtidig vil du lære at ændre adfærdsmønstre, som du ikke ønsker.

Hvis du ikke har brug for at ændre dig, så kan du benytte bo-

gen til at forstå andres følelser og væremåde, hvilket vil forbedre dine sociale færdigheder i forhold til andre.

Stille og roligt vil du lære at danne positive og konstruktive tanker og følelser samt den adfærd, du ønsker.

Forstå og træn din følelsesmæssige Intelligens er som nævnt ikke skrevet som en lærebog, men derimod som en læreproces i at skabe de menneskelige kvaliteter, som de fleste sætter pris på. Bogen handler også om at lære sociale færdigheder og kvaliteter, der knytter os til og bevarer vort forhold til andre. Selv om jeg har været langt omkring for at finde litteratur og viden herom, har jeg forsøgt at formulere bogen på et tilgængeligt sprog, der indeholder mange nødvendige gentagelser og øvelser, så nye følelsesvaner kan indlæres i hjernen.

For at opnå samt forblive i en psykisk balancetilstand, må vi lære at håndtere både vore følelser og os selv. Derfor indeholder bogen også indlæring og træning i en række følelsesmæssige færdigheder.

For at tage afsked med specielle former for angst, alle former for vrede og andre destruktive følelser er det vigtigt at erkende sine egne følelser og deres virkning, at kunne vurdere sig selv, at oparbejde selvtillid og selvværd osv.

For at forstå både andre og os selv er det nødvendigt at have selvindsigt og kunne være indfølelse. For at kunne reagere hensigtsmæssigt overfor andre mennesker, er selvkontrol, troværdighed og tilpasningsevne andre vigtige færdigheder.

Det er din såkaldte følelsesmæssige intelligens, der muliggør indlæringen af dine praktiske færdigheder. Derfor er det kun et spørgsmål om at gøre dig parat og gå i gang.

Både begrebet følelsesmæssig intelligens og kompetence er i de senere år blevet brugt af en række teoretikere og forskere. I

modsatning til den normale IQ-intelligens er din følelsesmæssige intelligens EQ tillært. Derfor er det også muligt at påvirke den og indlære nye følelsesmæssige færdigheder igennem hele livet. Det er denne mulighed for tillæring, som jeg i bogen benytter mig af for at skabe selve læreprocessen.

Bogen lægger derfor op til både en forståelse af begrebet følelsesmæssig intelligens og en træningsproces. Den vil uden tvivl være et nyttigt hjælpeværktøj til at forstå psykologen Daniel Golemans bøger: *Følelsernes Intelligens*, *Følelsernes Intelligens på arbejdspladsen* samt *Destruktive Følelser*.

Der er dog en væsentlig forskel på hans bøger og denne bog, idet Goleman som videnskabsmand begrænser sig med ved kun at bevise eksistensen af en følelsesmæssig intelligens.

Mine bøger indeholder derimod redskaber og metoder samt den indsigt, der muliggør påvirkningen af den følelsesmæssige intelligens. Herved bliver selve ændringen af følelser og adfærd mulig ved at optræne følelsesmæssige færdigheder.

Det er også mit mål på denne måde at være med til at skabe glade og positive mennesker samt rare arbejdspladser via træningsprocessen, som jeg har valgt at kalde for *psymagine-lær&gør*.

Jeg håber, at bogen vil blive betragtet som et praktisk hjælpeværktøj i både firmaer, skoler, institutioner, fængsler, hjemme - ja alle steder, hvor mennesker ønsker at omgås mennesker på en god og behagelig måde.

Forstå og træn din følelsesmæssige Intelligens mener jeg også er nødvendig at have på steder, hvor man har et behov for at have de bedste psykiske rammer for indlæring og fastholdelse af viden. Forskellige færdigheder til følelsesmæssige intelligens er ligeledes nødvendige at besidde, hvis man ønsker et godt psykisk arbejdsmiljø og hjemmeklima.

Bogen vil have værdi i enhver selvudviklingsproces, idet den

følelsesmæssige udvikling er kilden til at opnå og bevare psykisk balance samt få gode sociale relationer til andre mennesker.

Det er min opfattelse, at det er muligt at læse bogen uafhængigt af mine andre bøger. For dog at øge sin viden, indsigt og forståelse samt derved gøre det muligt at fjerne samtlige overflødige, unødvendige destruktive følelser vil jeg alligevel anbefale, at man læser mine andre bøger.

Jeg vil her bringe en stor tak til Bente Løwe Christiansen for utrættelig hjælp til opbygningen af såvel psymagine-metoden som filosofien, lektor Jørgen Lund for hans røde pens aktive deltagelse i efterhånden tre bøger, Eliane Karecki for hendes bedømmelse og gennemgang, Astrid Lindhard, Paula Ode, Jan Ejvin Andersen for nøje korrekturlæsning, Lisbeth Gram og Allan Kaczmarek for henholdsvis inputs og tilrettelæggelse af omslag. Også en tak til psykologen Ebbe Scheel Krüger for hans hårde modstand og alligevel opbakning til mine teorier. Tak til andre ikke nævnte personer, der har hjulpet til med tilblivelsen af bogen.

Med disse indledende ord åbner jeg for *Forstå og træn din følelsesmæssige Intelligens*. Jeg ønsker dig god fornøjelse i arbejdet med og mod dit sind.

● Lær - forberedelsesfasen

I det øjeblik du indser, at din modstand fra andre mennesker skyldes *et problem, som du selv har, og som du selv må gøre noget ved*, vil du være i stand til at finde en løsning.

Hvis du kun har opfattelsen: ”Jeg må finde mig i den, jeg er”, er du med andre ord endnu ikke parat til forandringen.

Prøver du at påvirke andre, der har denne mening, vil du kæmpe imod deres velvilje med at forandre sig. Det hjælper altså ikke at forære dem mine bøger og sige: ”Den bør du læse”. Du må først øge deres parathed.

Hvis man **vil** en forandring – uanset forandringens art - må man selv tro på, at man får et personligt udbytte af forandringen. Det er forestillingen om et personligt udbytte, der skal styrkes.

Måske hører du hjemme i en anden kategori, hvor du allerede har erkendt, at du er nødt til at forbedre dig, fordi andres modstand er blevet dig for stor. Du har indset, at du selv bliver nødt til at foretage dig noget, men du falder let i depression, fordi du ikke ved, hvad og hvordan du skal gøre.

Eller også befinder du dig i næste kategori af parathed, hvor du allerede er så forberedt, at du er i stand til at koncentrere dig om selve løsningen af dit problem. Min bog er på dette tidspunkt en kærkommen gave. Muligvis skyldes din parathed en voldsom udefra kommende begivenhed i form af at livet er truet, eller parforholdet er ophørt. Måske har du nysgerrigt læst om mulighederne for at forandre dit liv og ønsker at fortsætte.

Test om du har angst eller vrede i dig

Først må vi igennem et kapitel, der er mere nødvendigt end muligvis interessant, fordi det er vigtigt, at du allerede nu indser, om du bærer rundt på unødvendige angstformer, der er kilden til mange grader af vrede og øvrige destruktive følelser.

At indse hænger sammen med ordet indsigt. Én af de færdigheder, som vi vil træne i er netop din selvindsigt. En anden vigtig færdighed er din evne til at udøve selvkontrol. Du må først forstå, hvem du er gennem dig selvindsigt for at kunne styre dig selv ved hjælp af din selvkontrol. Er dine færdigheder med hensyn til **selvindsigt** og **selvkontrol** gode, bliver du i stand til at beskæftige dig med en ny færdighed: **selvmotivation**, der er en evne til at skabe dit eget liv.

Selvindsigt, selvkontrol og selvmotivation

er de vigtige evner, der vedrører din følelsesreaktion og væremåde, og som baner vejen for din oplevelse af et godt liv.

Mange mennesker kender en mængde ord, der beskriver destruktive følelser, hvilket vil sige angst. Men hvilke ord beskriver den del af angsten, som vi betegner som vrede, og hvilken del af angsten kan vi betegne som ubegrundet angst?

Vi må kende ordenes betydning sat i relation til specielt følelserne angst og vrede. Ellers ved vi ikke, om vi selv eller andre

er vrede eller blot naturligt bange.

Hvordan skal vi vide, hvad vi bør gøre, når vi ikke ved, hvordan andre, eller vi selv har det?

Ved kommunikation, øvelse og erfaring vil du opdage, at du faktisk kan flytte både dine egne og andres behov samt forventninger til noget, som begge parter kan acceptere og godkende. På denne måde opstår der ingen vrede, men tværtimod tilfredshed, glæde og venskab.

Forskellen på aggressivitet og vrede

- 1. Aggressivitet opstår som følge af nødvendig angst med henblik på at opretholde dit liv. Aggressivitet er evolutionsskabt og opstår som følge af livs- eller helbredstruende angst.*
- 2. Vrede er derimod en destruktiv og unødvendig angstfølelse, der er socialt tillært i løbet af vort liv på samme måde som øvrige destruktive følelser. Vrede opstår aldrig i forbindelse med livs- og helbredstrusler, men kun som følge af egoets (sindets) opfattelse. Årsagen er oftest angsten for at miste anseelse eller indflydelse, der fejlagtigt får os til at kæmpe – eller flygte, som om livet var på spil.*

Hele bogens teori er opbygget på baggrund af ovennævnte forskel mellem aggressivitet og vrede.

Efterfølgende ordliste dækker mange forskellige grader af vrede – såkaldte gradueringer af vredesfølelsen. Ordene beskriver ikke selve følelsesstørrelsen eller dybden af vrede. Ordene kan enten skyldes din eller andres reaktion.

Testen

Prøv at bruge ordene i efterfølgende liste til at se, om du selv indeholder vrede. Finder du blot ét ord, der betegner vrede, er det måske værd at arbejde ud fra mine metoder.

Vrede og destruktivitet er unødvendig angst

Listen indeholder sætninger, der beskriver nogle af de mange forskellige grader af den unødvendige vredesfølelse:

Vrede findes, når man

- bare går sin vej
- brokker sig
- giver negativ kritik
- kommer med negativ sladder
- latterliggør andre
- laver negativ ironi
- mærker sit temperament
- mærker skam
- nedgør andre
- reagerer vredt på én, der allerede er vred
- ser ned på andre
- skyder skyld på andre
- skælder ud
- straffer eller blot ønsker at straffe
- truer
- virker kold
- viser afsky

Vrede findes, når man bliver

- arrig
- forbitret
- fysisk voldelig
- følelsesløs
- gnaven
- grusom
- harmfuld
- hidsig
- hysterisk
- irritabel
- ondsindet
- onskabsfuld
- ophidset, fordi ens eget behov ikke blev opfyldt
- oprevet (kan også være angst)
- pirrelig
- psykisk voldelig
- stødt
- sur
- såret

Vrede findes, når man føler

- bitterhed
- frustration
- griskhed
- irritation
- skuffelse
- trang til hævn

Vrede findes, når man mærker

- had
- jalousi (samtidig en angstfølelse)
- modvilje
- modstand

Vrede findes

- når samvittigheden siger fra, og man bliver ked af det, man gjorde

Din bevidsthed ved normalt ikke, hvorfor andre eller du selv reagerer. Dvs. at man ofte ikke fatter andres eller egen destruktive adfærd. Imidlertid er det nødvendigt for indfølingen og vor selvbevidsthed at vide, hvad der foregår inde i os selv og i andre. I stedet for at din psyke på grund af stress og angst kun gætter sig frem, kan du ved hjælp af dit kendskab til ordene få tilført den information, der er tilstrækkelig til at forstå, hvad der foregår ved at forblive fuldt opmærksom.

Spørg dig selv i situationen:

Hvad foregår der?

Er du eller de andre bange, eller er du eller de andre vrede?

Hvis andre er vrede, er de da vrede på dig, eller har de blot valgt dig som deres offer?

Følelser med nødvendig angst

Listen indeholder sætninger, der beskriver nogle af de mange forskellige grader af den nødvendige angstfølelse:

Angst findes, når du bliver

- aggressiv
- agtpågivende
- anspændt
- bange
- bekymret
- chokeret
- forfærdet
- forskrækket
- foruroliget
- føler dig frastødt (kan også være vrede)
- naturligt bange
- nervøs
- påpasselig eller overpåpasselig
- rystet
- skrækslagen
- urolig
- usikker
- utryg
- utålmodig
- vagtsom
- ængstelig

Angst findes, når du mærker

- frygt
- stress

Angst findes, når du føler dig

- forladt
- truet

I forbindelse med den vredens unødvendige angst¹ er der med andre ord ikke tale om et grundlæggende behov – et behov, der skal sikre dit liv. Det er kun et begær med henblik på at fastholde eller opnå personlig magt og indflydelse.

*Vredens størrelse er afhængig af din forventning
i forhold til opfyldelsen af egoets begær*

Størrelsen af den angst, du kan rumme, er afhængig af de forestillinger du gør dig. Ser du en fare i alt, fordi din mor fx lærte dig at blive ængstelig, vil du måske opleve at være nervøs dag og nat. Vil du opleve mere ro, må du opsøge og møde angsten, så du oplever, at den ikke truer dit liv.

*Angstens størrelse er afhængig af din forventning
i forhold til dine forestillinger*

Ved at konfrontere det du er bange for, bliver angsten omsat til frygt. Til noget som du i forvejen kender størrelsen af. Prøv at nærme dig det, du er bange for trinvis, så det ikke bliver for voldsomt for dig.

*Frygtens størrelse er afhængig af din forventning
i forhold til dine erfaringer*

¹ Unødvendig angst definerer jeg som enhver angst, der ikke truer dit liv

Har du først fået erfaring omkring farens størrelse, vil du respektere den som frygt, der i modsætning til angst foregår, mens du er fuldt bevidst. Fx har du brændt dig. I fremtiden vil du holde dig i passende afstand fra ilden, men du skal ikke gå så langt væk, at du fryser. Gør du det, opstår der en ny erfaring, der sætter en anden grænse.

Ved at sætte ord på andres og dine følelser

kan du lære at forstå årsagen, hvilket gør dig bedre i stand til fx at spørge ind til sagen og derved løse den opståede konflikt konstruktivt og positivt

Små følelser af vrede som fx irritation eller skuffelse kan skyldes, at forventningen ikke er særlig høj.

Eksempel 1: Hvis du havde regnet med, at et andet menneske reagerede på en bestemt måde, men ikke gjorde det, blev du måske vred. Du havde en vis grad af forventning til, at dine forestillinger blev opfyldt.

Eksempel 2: Hvis en anden person havde advaret dig om den pågældendes væremåde, regnede du det ikke for sandsynligt, at dine forventninger blev opfyldt. Du blev derved ikke så skuffet som i første eksempel.

Dine forventningers størrelse afhænger af dine forestillinger

Raseri opstår, hvis dit personlige ”behov” i høj grad føles svigtet. Du havde slet ikke regnet med det, der skete. Sagt på en anden måde var dine forventninger helt ude af trit med dine forestillinger.

*Hvordan dit sind reagerer,
afhænger helt og holdent af den forestilling, som du har*

Lidelse og lykke er dine egne valg

Ved at arbejde bevidst med dig selv, vil du opleve, at du er i stand til at skabe nye og meget anderledes tankeforestillinger, der er udgangspunktet for din måde at føle på. Et sådant skred i tankeforestillinger i mit eget tidligere så destruktive sind betød, at jeg ændrede følelse af vrede til medfølelse.

*Lidelse er et egoistisk hensyn.
Lykkefølelse bestemmes af dit forhold til andre mennesker*

Fra at tænke udelukkende selvisk i forhold til mit eget behov, begyndte mit dyriske sind at tage et menneskeligt hensyn til andre.

Elsk alle mennesker – tjen alle mennesker

Vækker sentensen oprør i dig? Måske er den svær at forstå, når man har en selvisk stolthed, der forhindrer én i at hjælpe andre. Omvendt:

*Når man først er i stand til at elske og tjene andre,
opstår glæden og lyksalighedsfølelsen af sig selv*

Selv om du muligvis endnu ikke tror dette, må du sige til dig selv, at der ikke findes andre måder at nå din egen lyksalighedsfølelse på. Du kan vælge fortsat at kæmpe mod både dig

selv og andre, eller du kan følge kærlighedens blide vinde ved blot at *være*. Væren-tilstanden stiller hverken krav til andre eller dig selv.

Medfølelse

Prøv at forestille dig, hvad det betyder i forhold til skyldfølelser og forventninger til andre. Hvad betyder det i forhold til din skuffelse eller vrede over andres væremåde?

*Jo mere du tjener andre i opofrelse,
desto højere vil du vokse menneskeligt i format*

Medfølelsen, der er mere end blot en indføling, får dig til både at interessere dig for andre samt til at føle dyb omsorg, hvor du ønsker at lindre andres lidelse ved at forstå dem, men uden at du også selv pådrager dig lidelsen.

Står du over for et vredt menneske, vil du kunne lære at mærke din indre konstruktive og positive medfølelse (ro, tillid og kærlighed) i stedet for den destruktive hævnende vredesfølelse, der skyldes angst. Forskellen på din angstfølelse må være, om dit liv er i fare eller ikke.

I vredesfølelsen tænker du egoistisk på dig selv, mens du i medfølelsen tænker næstekærligt på andre uden hensyn til dig selv. Herved undgås din egen lidelse, der paradoksalt nok altid kun skabes, når vi tænker på os selv. Lidelse er derfor et egoistisk hensyn.

Jo mere lidelse du mærker, des mere afstand lægger du til din lykkefølelse. Jo mere næstekærlighed du mærker des højere er din lykkefølelse. Lidelsen bestemmes dermed af dig selv, mens lykkefølelsen bestemmes af dit sociale forhold til andre.

*Din lidelse skabes,
hvis du udelukkende tænker på dig selv*

Hvis du begriber og praktiserer disse tankeforestillinger sejrer din bevidsthed over egoets unødvendige angst, der i al tro på sin egen retfærdighedsnorm og gennem løgne forsøgte at påvirke andre gennem brug af hensynsløshed, undertrykkelse, udnyttelse, vrede, fysisk og psykisk vold i sin bestræbelse på at forsvare sin indre dæmon.

Når egoets simple mentalitet først er knust ved hjælp af din fornuft og opmærksomhed, mærker du indre fred. Endelig bliver du i stand til at modtage andres kærlighed, hvilket du oplever som glæde, balance og lyksalighedsfølelse.

*Din glæde skabes,
når du viser andre hensyn*

Hvis du lever efter et guddommeligt forbillede ved at vise omsorg overfor alle mennesker, kommer det dig selv til gode i form af glæde, begejstring og lyksalighedsfølelse.

Positive følelser

- At være betaget
- Mærke glæde
- Mærke kærlighed
- Mærke indre stolthed, når den er rettet mod andre eller i andres samvær med dig. En stolthed, der fx gør, at du ikke vil åbne døre for andre, skaber **modvilje** (destruktivitet) hos andre. Dette mindsker dit selvværd og din selvtillid. Når andre glædes over din væremåde gengælder de din kærlig-

hed. Dette får dit selvværd og din selvtillid til at vokse på grund af deres **medvilje**

- Mærke tilfredshed
- Mærke barmhjertighed
- Mærke ydmyghed
- Mærke taknemmelighed

Det er vigtigt, at du forstår forskellen på ord, der dækker vrede og ord, der beskriver angst, fordi du må lære at adskille den unødvendige angst fra den nødvendige for at undgå den unødvendige vrede.

Nødvendig angst indikerer livsfare, mens vrede kun er dit egos angst for at tabe ansigt.

Både den nødvendige angst og den unødvendige angst - der hovedsageligt bestemmes af dine vredesfølelser - er i stand til at tænde for den såkaldte neurale kapringsproces, der har til formål at bevare dit liv ved at lukke for din mulighed for selvkontrol.

Den ene kapringstilstand er nødvendig for dit liv og helbred, mens den anden er unødvendig og virker destruktivt på både dig selv og andre. Derfor anser jeg det for vigtigt at forstå forskellen på angst- og vredesordene.

Hvordan skal du ellers forstå om andre er bange og trænger til din beskyttelse, eller om de er vrede og dermed ikke har det følelsesmæssigt godt?

Du-sproget, som vi senere vil beskæftige os mere med, vil opfattes af andre som negativ kritik (angreb på deres personlighed), hvis du benytter ordet *du* efterfulgt af et af vredesfølelsesordene på den nævnte liste.

Eksempel: Du får mig til at blive vred; Du er ondskabsfuld; Du ligner din ...; Hver eneste gang vi ..., så er du ...

Benyt i stedet *du* efterfulgt af noget kærligt og hensynsfuldt, men husk at have følelsen med, så du ikke virker falsk. Du er

min bedste ven; Du er dygtig til at ...; Husk at din betoning og ordvalg også signalerer, om du er kærlig eller vred.

Sociale færdigheder er evnen til at fremkalde ønskede reaktioner hos andre. Når du på forhånd kan forudse andres reaktioner, er du ikke mere så nervøs. Dvs. at du har lettere ved at fastholde din lytteevne, din opmærksomhed og din fornuft. Du øger derved din selvtillid.

I det øjeblik, der er risiko for, at der kan opstå konflikt, har du brug for dine færdigheder i selvkontrol.

