

Life guidance for our time

Lecture series for increased life
mastery and enjoyment of life

Course instructor: Per Hjalmar Svae

5th time:

Living with and, at best, getting
rid of personality challenges.



Heart Room Self-development School

hjerterommet.no

Each of the ego patterns have their personality challenges

- **Existentially insecure – Mental variant**
Seeks freedom from responsibility, instead of taking responsibility for one's own life and for the community.
➔ Flight pattern
- **Existentially insecure – Emotional variant**
Excessive need for attention, instead of being loved for who one is.
➔ Hysteria pattern
- **Malnourished**
Seeks mental contact, instead of emotional contact and physical contact.
➔ Pattern of being unrealistic
- **Strong-willed**
Pushing one's own will through, instead of mutual listening, caring and cooperation.
➔ Fighting pattern
- **Submissive**
Seeking to have a nice and cozy time, even if one's own needs are not met.
➔ Yielding pattern/Submissive pattern
- **Over-achieving**
Over-responsibility for plans and matters, at the expense of the emotional.
➔ Over-overachievement pattern

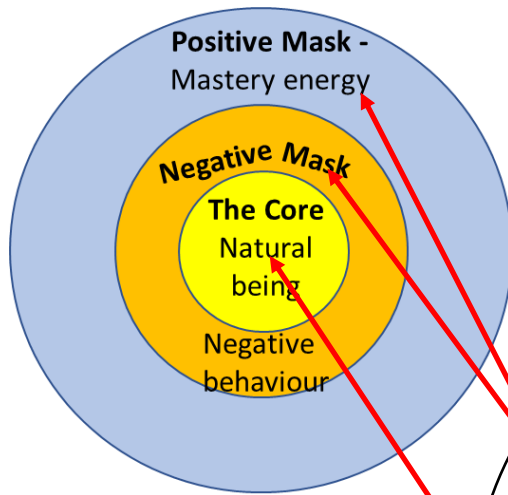
What I am about to present is within the tradition of cognitive behavioral therapy

An important goal of **cognitive behavioral therapy** is to break self-reinforcing vicious cycles of thoughts, feelings, and actions that maintain mental health problems, including through **assistance with self-help**.

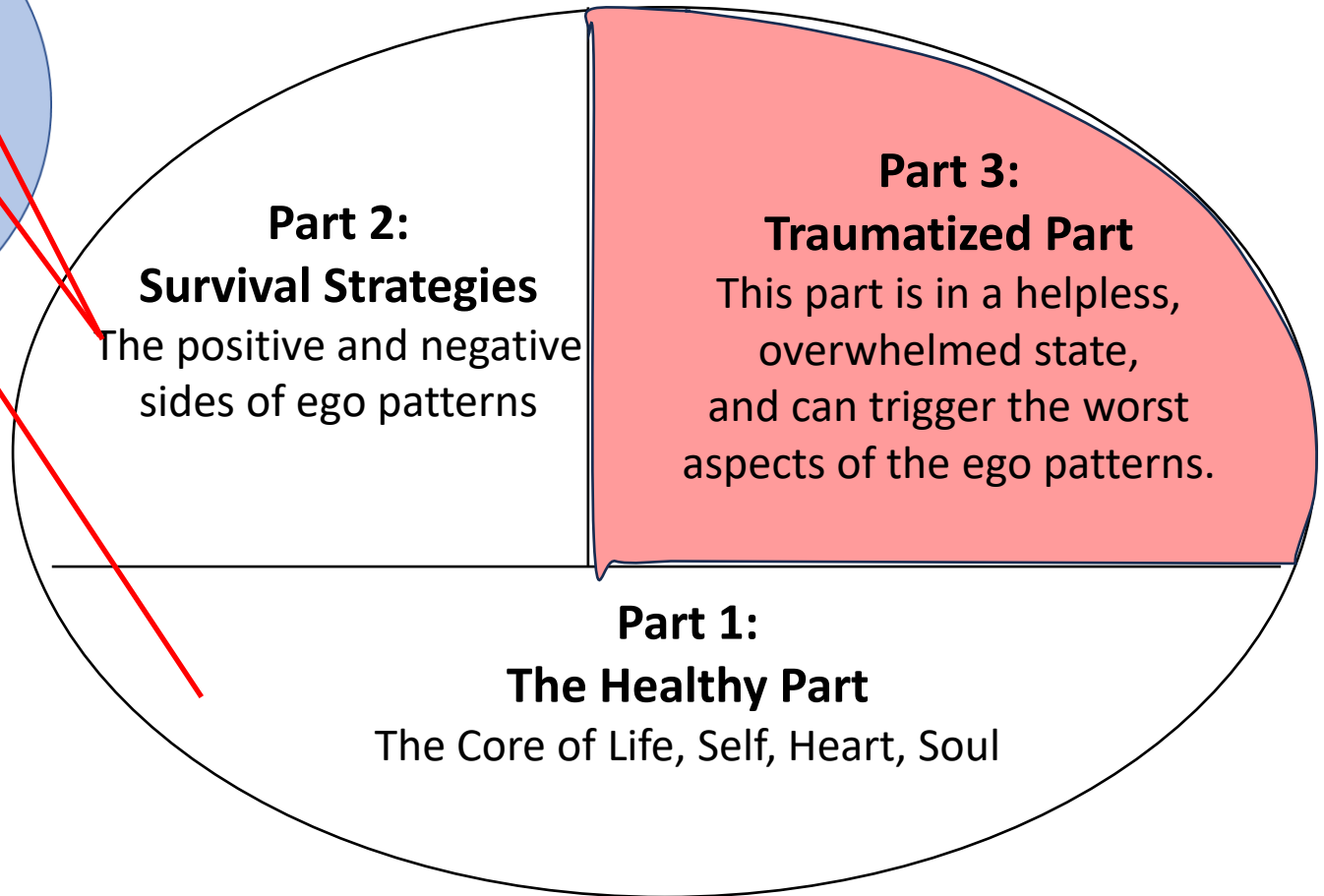
What we are going to look at now is about becoming aware of problematic patterns, and with the power of thought and will, being able to break out of these patterns. The goal is to think, feel, and act more appropriately in the same situations that trigger the patterns.

What we are going to go through now is help for self-help, similar to what you do in [cognitive behavioral therapy](#), and especially in the direction [Schema therapy](#).

Prof. Dr. Franz Ruppert's model of the human psyche



All the other lectures
than this one, are
based on Psychiatrist
John Pierrako's model
of the human psyche





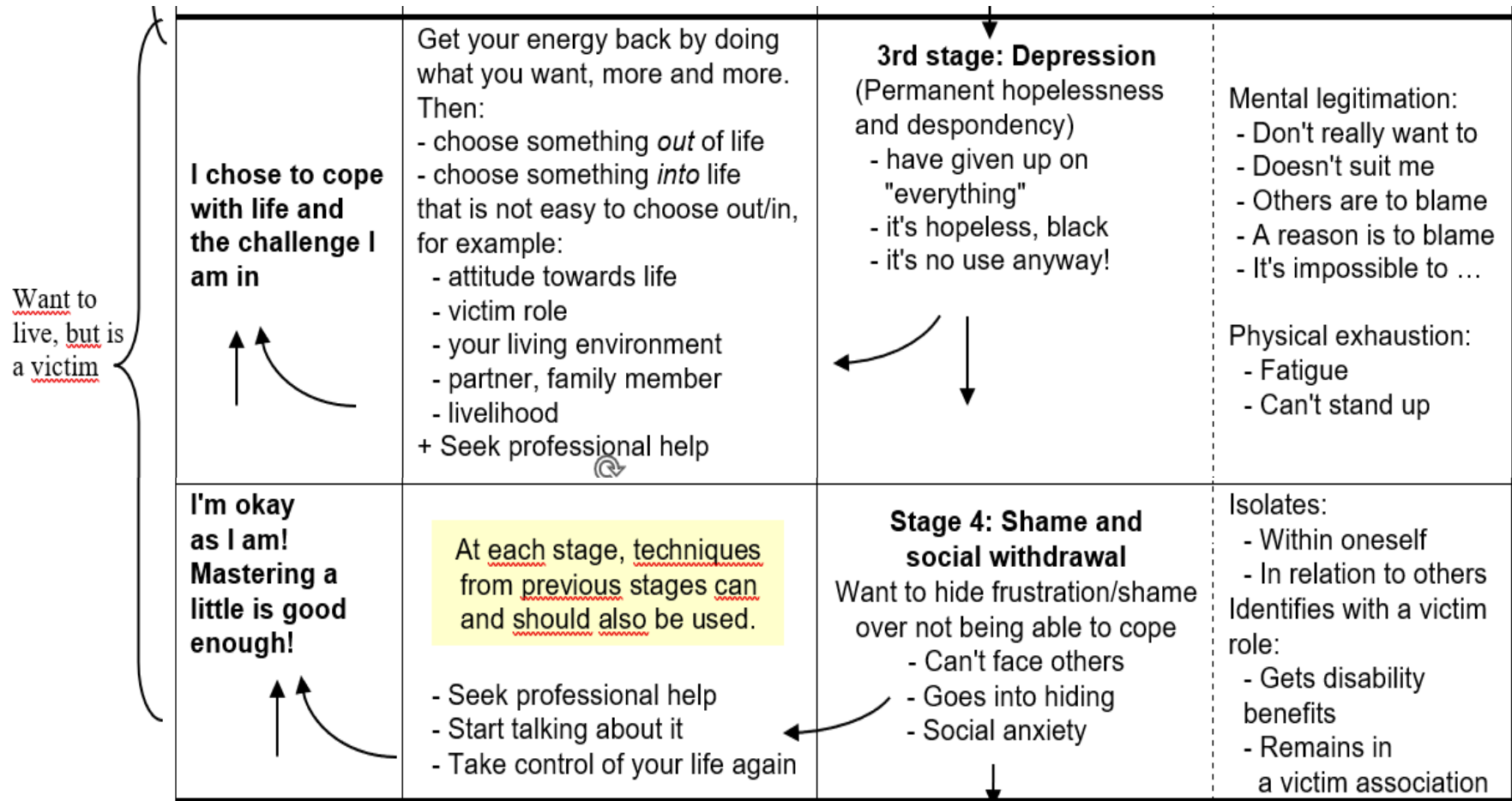
Existentially insecure – Mental variant

Flight pattern and coping with it

The trigger is always the same for each pattern

Coping attitudes	The road back to mastery	Not coping and typical signs	
I am alive and thriving!	Mastering life Has good self-confidence and self-esteem. Does what one can to cope with life's challenges. Thrives with oneself and life.	Trigger (unconscious): "This is getting too much to deal with!" <ul style="list-style-type: none">- A single event- The sum of it all	
I cope with life	<ul style="list-style-type: none">- Breathe again- Stand on your feet (master)- Move your body- Talk about it- Ask for help- Fight to cope with the challenge	Stage 1: Action Paralysis <ul style="list-style-type: none">- Stops breathing- Can't do anything- Stays stuck	<ul style="list-style-type: none">- Empty of mind- "It's still"- Sitting frozen- Cold, freezing- Shock reaction- anxiety, fear
I cope with life more and more!	<ul style="list-style-type: none">- Reduce stress: goals, demands, ambitions- Rebuild self-confidence: do something you can and enjoy- Train coping skills:<ul style="list-style-type: none">- take one thing at a time- take the easiest thing first	2nd stage: Despair (Permanent paralysis of action) Negative thinking: <ul style="list-style-type: none">- I can't handle it- I can't do it- it won't work, etc.	<ul style="list-style-type: none">- Physical legitimization:<ul style="list-style-type: none">- dizziness- sleepiness- nausea- headache- not appetite- can't cope

Flight pattern and coping with it



Getting out of negative energy that won't let go

1. **Put into words** that you are overcome by fear/ distrust/ negativity/ anger/ blame. For example, worry, distrust, anger, condemnation, lack of courage, despair, overachievement, etc. That is, all forms of emotions that are deeply rooted in fear and distrust.

2. **Stop and take a time-out**

Stopp deg selv i å fortsette å handle ut fra frykten eller en av dens mange avledninger.

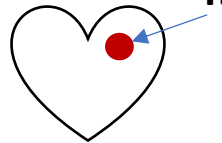
3. **Witness the fear/negativity and engage in self-observation and self-reflection**

Let the fear/negativity take over your mind and engage in self-observation and reflection.

- What are you really feeling? What do you feel like doing? Why?
- Behind fear/negativity/anger there is often an unmet need. Put words to this need. This way you can find out what is causing it and what need you really have. You can also talk to others about it.

4. **When fear calms down, think and act with positive motivation (testing)**

Contact that place in your heart that is filled with kindness, compassion, and forgiveness toward yourself and others, so that you can come into positive energy. Then you devise a way to communicate and act that best meets the need.








The wisdom behind the method is: What you give energy to, grows in the psyche. What you do not give energy to, diminishes. By witnessing the fear and simply reflecting on it, you do not give energy to the fear.

Flight pattern and coping with it

Want to escape life and all the problems and challenges that come with it








Choosing to end one's life

<p>I want to live! I want to master!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Call SOS hotline - Seek professional help - Choose to want to live/cope 	<p>Stage 5 and worse: Do not wish to live Identified with the despair</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Losing important things (job, relationship, etc.) - Getting sick - Experiencing accidents
<p>I want to live!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Choose to want to live anyway! - Call SOS hotline instead - Seek professional help 	<p>Suicide attempt, drug addiction, etc. (Call to loved ones) Want to tell others that you have given up</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - Failed suicide - Escape into drug addiction, etc. - Involuntary hospitalization
		<p>Suicide Has given up on life</p>	







Roo


Existentially insecure – Emotional variant Hysteria pattern and coping with it

Mestrings- holdningene	Veien tilbake til mestring	Ikke Mestring og dens typiske tegn	
<p>Jeg evner å se flere sider av en sak!</p> 	<p>Mestrer livet Føler seg sett og hørt som man trenger. Trives med seg selv, andre og livet.</p>  	<p>Andre kommer deg ikke i møte →</p> <p>Trigger (ubevisst): Dere <u>må</u> høre på og forstå det jeg sier, ellers føler jeg meg ikke elsket/ uten verdi!</p>	
	<p>Roe seg ned og ikke ha vilje på andres vegne</p>	<p>1. trinn: Emosjonalitet</p> 	<p>Andre MÅ høre og ta hensyn til en selv!</p>
<p>Jeg har mental kontroll over meg selv!</p> 	<p>Mental kontroll:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ikke si/gjøre noe i det ytre. - Vent til roen og vettet er kommet tilbake, dvs. evnen til å se to sider av en sak. 	<p>2. trinn: Mister vettet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sier ukloke ting - Gjør ukloke ting 	<ul style="list-style-type: none"> - Kravet om at andre må komme en i møte er blitt til et nødscrik! - Tåler ikke å ikke få viljen sin

Hysteria pattern and coping with it

<p>Jeg bevarer roen og vettet, og gjør ingenting!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Stopp deg selv i tide! - Beklage med en gang - Be andre «trykke på <u>delete</u> knappen for det som skjedde, hvis du ikke klarte å stoppe deg selv 	<p>3. trinn: Hysteri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sier og gjør ting som ødelegger ting og relasjoner - Hysterisk skriking, raseri, smelle døren, marsjere ut, osv. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kaster ting i veggene - Knuser ting - Sier så sårende ting at relasjonen ødelegges - Marsjerer ut for å sette den andre i en vanskelig situasjon
<p>Jeg rydder opp!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Nå kan det være for sent - Prøve å reparere skaden 	<p>4. trinn: EXIT</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Exit jobb, relasjon, utdanning, etc.


Existentially insecure – Emotional variant Narcissistic tendencies and coping with it

<p>Jeg velger å tro at andre kan være glad i meg som jeg er.</p> 	<p>Eneste vei ut av dette på egen hånd er å innse at man har narsissistiske tendenser. Så må du søke profesjonell hjelp. Det vil bl.a. handle om å få kontakt med din egen lave/negative selvfølelse og få kontakt med sin egen sjel/hjerte/ livskjerne.</p>	<p>1. trinn: Narsissistiske tendenser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Må ha oppmerksomhet stadig vekk/ hele tida. - Fokus på ytre fasade. - Familiemedlemmer gjøres til allierte mot ytre, «fiendtlig» verden - Hysteri/sinne eller iskald avvisning når andre «svikter» og ikke gjør som du krever. 	<p>Det har blitt for krevende følelsesmessig å bli værende i følelsen av å ikke bli elsket. Sørger selv for å bli «elsket», dvs. å få konstant oppmerksomhet.</p> <p>Har lært seg å kontrollere og utnytte andre gjennom «passe mye» emosjonalitet.</p>
<p>Jeg vil være frisk! Jeg søker profesjonell hjelp.</p> 	<p>Søk profesjonell hjelp. Det er likevel usikkert/ strid om det overhodet er mulig å behandle narsissisme. Psykopati og narsissisme har mange likhetstrekk. Den store forskjellen er at mens psykopaten overhodet ikke trenger andre mennesker og har sin styrke gjennom dette, er narsissisten helt avhengig av andres oppmerksomhet og har sin svakhet gjennom dette.</p>	<p>2. trinn: Narsissistisk personlighetsforstyrrelse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Helt avhengig av andres oppmerksomhet for å føle at man er noe - Andre mennesker er bare midler for å tilfredsstille egne behov. - Ytre fasade teller alt! - Enten er du med, ellers er du mot og da støtes du ut i iskulden. 	<p>Ingen selvfølelse og egentlig ingen egen identitet.</p> <p>Skaper seg en identitet/rolle på den måten som fungerer for å få oppmerksomhet og fange inn andre som kan utnyttes.</p>



Eeyore





Malnourished Pattern of being unrealistic and coping with it

<p>Jeg mestrer livet og egne følelser.</p>	<p>Mestrer livet Har god kontakt med de fysiske realiteter. Tenker, føler og handler realistisk.</p> 	<p>Trigger (ubevisst): "Dette orker jeg ikke å føle og oppleve!"</p> <p>↓</p>	
<p>Jeg erkjenner overoptimisme og - pessimisme. Jeg velger å innse og leve i realitetene.</p>	<p><i>Hvis positiv trigger:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Konsentrere seg om noe annet. Se film? Lese? Jobbe praktisk? - Gjøre noe som gjør livet attraktivt. Venner? Gå tur? <p><i>Hvis negativ trigger:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Føle på sorgen og smerten og gråte den ut. - Snakke med andre om den. - Skrive ned hva man føler. 	<p>1. trinn: Overoptimisme og overpessimisme</p> <p><i>Hvis positiv trigger:</i> <u>Overridealiserer.</u> Knytter for mye håp til noe i framtida.</p> <p><i>Hvis negativ trigger:</i> Tenker for negativt og fastlåst. Ser ikke mulighetene for en gradvis utvikling mot noe bedre.</p> <p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Hvis positiv trigger:</i> Begynner å leve i drømmeverden, for å redusere de uutholdelige følelsene - <i>Hvis negativ trigger:</i> Reduserer de uutholdelige følelsene ved å begynne å tro at det negative er realistisk.

Pattern of being unrealistic and coping with it

<p>Jeg erkjenner realitetsbrist forekommer. Jeg bruker andre aktivt for å korrigere virkelighetsoppfattelsen.</p> 	<p><i>Hvis positiv trigger:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prate med andre. Lytte på deres vurderingsevne og la sin egen bli korrigert. - Vent. Ikke gjør noe (manisk) - Gå sakte for å få jording. <p><i>Hvis negativ trigger:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gjøre noe man vet man mestrer, for å få kontakt med selvtillit. Være med andre som aksepterer en som en er, for å styrke selvverdet. Be dem om å vurdere situasjonen, gi en råd og vurdere dette seriøst. 	<p>2. trinn: Litt mer alvorlig realitetsbrist</p> <p><i>Hvis positiv trigger:</i></p> <p>Orker ikke vente på å få realisert det man drømmer om. Mister bakkekontakten. Tenker, sier og gjør ting andre opplever som merkelige og urealistiske.</p> <p><i>Hvis negativ trigger:</i></p> <p>Gir opp håpet om at det negative kan endre seg eller at man kan takle det bedre. Oppgitthet og depresjon.</p> 	<p>Det har blitt for krevende følelsesmessig å bli værende i et spenningsfelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Positivt spenningsfelt:</i> Lengsel, for eksempel forelskelse, livsdrøm. Prøver desperat å tro at drømmen er realistisk. - <i>Negativt spenningsfelt:</i> Smerte, sorg overfor noe uønsket. Å kutte ut håpet fjerner spenningsfeltet, som erstattes med depresjon. Se fluktmønsteret.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pattern of being unrealistic and coping with it

<p>Jeg lar meg veilede tilbake til virkeligheten. Jeg bearbeider følelser med egnede teknikker.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Få halv- eller helprofesjonell hjelp og stole på denne. - Terapi for økt kroppskontakt og bakkekontakt. - Lære seg å tåle positive spenningsfelt ved å ikke gjøre seg avhengig av at de realiseres. - Lære seg tegnene på at man har havnet her, slik at man kan korrigere seg selv. 	<p>3. trinn: Alvorlig realitetsbrist <i>Hvis positiv trigger:</i> Manisk, hyperaktiv. Urealistiske prosjekter eller kjærlighet. Kommer lett på kant med andre. Må ha det på sine premisser. Overforbruk. <i>Hvis negativ trigger:</i> Begynner å føle at andre ikke ser og forstår det man står oppe i. Begynner å kutte kontakter. Sosial tilbaketrekning.</p> 	<p><i>Positiv trigger:</i> Føler seg avhengig av at drømmen går i oppfyllelse. Manisk klamring til illusjonen. Andre tar feil. <i>Negativ trigger:</i> Prøver å få vekk sorg og smerte ved å trekke seg tilbake slik at ikke andre minner en på det. Dette øker problemet pga. mindre realitetskorreksjon, økt ensomhet og at en ikke får snakket om det vonde.</p>
<p>Jeg velger å leve i virkeligheten og mestre meg selv og mine egne følelser.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Kontakte profesjonell hjelp før det går for langt. Evt. godta innleggelse om det har gått for langt og vart for lenge. - Evt. redusere følelsene med medisiner legen foreskriver. Gradvis nedtrapping etter hvert som man friskner til. 	<p>4. trinn: Psykisk sykdom <i>- Positiv trigger:</i> Lever i en drømmeverden som om den var en realitet. Livet går over styr. Hyperaktiv. <i>- Negativ trigger:</i> Hysteri. Forfølgelsesvanvidd. Paranoid. Evt. fysisk flukt vekk fra alt.</p> 	<p>Total flukt fra den fysiske realitet og verden, for å komme vekk fra spenningsfeltet. Flukten fra de uutholdelige følelsene har tatt kontrollen over psyken og korreksjonsmekanismer er satt på sidelinjen, som overlevelsesmekanisme.</p>


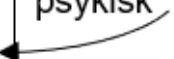




Tigger



Strong-willed: Fighting pattern and coping with it

Freds- holdningene	Veien tilbake til fredelig dialog, samliv og samarbeid	Kampen og	dens psykiske årsak
Jeg prøver å skape dialog og samarbeid!	Fredelig dialog, godt samliv og samarbeid 😊 Har tillit til det gode i andre, at de vil deg godt og gjør sitt beste. Aksept av ytre vilkår.	Trigger (ubevisst): Frykt for at andre ikke tar hensyn til en og en følelse av avmakt	<u>Problemet har startet:</u> Føler at noe utenfor ens kontroll og påvirkning kan true egne behov og interesser
Jeg har mot til å stå på egne bein uten å kreve av andre!	Velger å lytte og forstå: 1) Velger mot til å stå på egne ben uten å kreve av andre 2) Lytter etter og prøver å forstå den andres følelser og behov 3) Velger rolig dialog, evt. først en time-out	1. trinn: Mistillit Har mistet tilliten til at andre vil ta hensyn til dine behov og at de gjør sitt beste.	<u>Mistillit (ofte ubevisst)</u> - Ikke aksept - Klar til å kjempe - Fokuserer på egeninter- esser i stedet for alles behov/ helhetlig løsning
Jeg velger å akseptere an- dre som de er!	Velge å respektere grenser 1) Trekker energien min tilbake til meg selv 2) Slipper andre fri til å tenke, føle og gjøre det de gjør 3) Prøver å skape dialog igjen	2. trinn: Krangel Ordkrig: Prøver å overbevise den andre om at man har rett og at den andre har/ gjør feil	<u>Dialogen er død:</u> - Lene seg fram/ se hardt - Snakker høyere/ lengre - Legger armene i kors - Lytter ikke/ avbryter - Ensidighet, overdrivelse

Fighting pattern and coping with it

<p>Jeg velger å være rolig og saklig!</p> 	<p>Velger å oppføre meg dannet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Roer meg ned via selvkontroll 2) Tar en pause, luftetur 3) Begynner å lytte, spørre 4) Prøver å se to sider av saken <p>Ev. velge rettslig avgjørelse</p>	<p>3. trinn: Hanekamp</p> <p>Psykisk krig: Skal ha viljen, blåser seg opp og prøver å blåse ut andre psykisk</p> 	<p><u>Ilden er skikkelig tent:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Emosjonalitet tar av - Sinne og kjefting - Eller hysterisk utagering - Eller avvise/ sabotere - Fordømme, gi skyld
<p>Jeg velger å være konstruktiv i stedet for destruktiv!</p> 	<p>Velger å være konstruktiv:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jeg velger å gi andre rett til å få dekket sine behov også. 2) Med dette utgangspunktet søker jeg konstruktiv løsning <p>Ber om fredssamtaler og søker forbedring via samarbeid</p>	<p>4. trinn: Alliansebygging</p> <p>Bygge opp egen makt gjennom allianse og svekke/ skade motpartens makt; psykisk, fysisk og/eller økonomisk</p> 	<p><u>Vil vinne eller skade/såre:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Konstruktiv kamp eller destruktiv krig? - Het eller kald krig? - Åpent eller skjult? - Angrep og forsvar - Søker alliansepartnere <p>Snakker negativt om</p>


Fighting pattern and coping with it

<p>Jeg aksepterer å være avmektig</p> 	<p>Godtar å ikke få viljen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jeg innser at begge taper 2) Jeg godtar å ikke få viljen 3) Jeg godtar at begges behov og vilje må tas hensyn til 	<p>5. Trinn: Truer med det verste</p> <p>Skremmer og truer med det verste for å få motpart til å bøye av og kapitulere</p>	<p><u>Skal vinne, uansett!</u></p> <p>Noen ønsker bare å skremme med å true med det verste, andre truer med det og vil gjøre det også.</p>
<p>Jeg velger å ikke hevne meg, slutter å oppdra andre og søker våpenhvile</p> 	<p>Velger å stoppe voldsspiral og søke våpenhvile:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jeg stopper med selvtekt 2) Jeg tilkaller profesjonell hjelp til fredsmekling 3) Jeg går til terapi for å bearbeide <u>sårhet</u> og raseri 4) Jeg trapper ned vold for å vise vilje til fred 5) Jeg forhandler om våpenhvile 	<p>6. trinn: Full krig, hevn og lærepenge!</p> <p>Emosjonene tar overhånd. Kaldt eller hett raseri fører til irrasjonelle handlinger «Eneste løsning» er å eliminere eller varig skade det man ikke overholde ikke kan godta og leve med</p>	<p><u>Begge har egentlig tapt:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vold: fysisk/psykisk/øk. - Ønsker at motparten skal ha det like vondt - Gir andre en lærepenge - Er rasende og såret - Motparten skal knuses, koste hva det koste vil! - Ingen etikk/selvkontroll





Winnie The Pooh



Submissive: Submissive pattern and coping with it

Selvivaretaken- de holdninger	Veien tilbake til likeverdig samarbeid	Underdanigheten og dens kjennetegn
<p>Jeg skaper likeverd og godt samarbeid</p> <p>↑</p>	<p>Likeverdig dialog, ivaretagelse og utvikling </p> <p>Begge parter har lik makt og påvirkning på nåtid og framtid</p>	<p>Trigger: (Ubevisst)</p> <p>Frykter negative reaksjoner hvis man hevder egne meninger og vilje</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trygt og godt å lene seg på andre - Merker ikke at man er i ferd med å skli inn i et ubalansert forhold eller samarbeid.
<p>Jeg våger å si det jeg føler og tenker</p> <p>↑</p>	<p>Skape dialog:</p> <p>Si ifra på en saklig, respektfull og demokratisk måte.</p>	<p>1. trinn: Tilpasning</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> - Har det hyggelig/godt og: - Kjenner ikke, eller holder inne med, egne dypere behov, ønsker og verdier - Lar andre få ta initiativet - Lar andre dominere mer og mer i forholdet/ samarbeidet
<p>Jeg skaper likeverd og samarbeid</p> <p>↑</p>	<p>Velge å skape likeverd</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ber de emosjonelle om å roe seg og oppføre seg dannet 2) Velger evt. å forlate samværet dersom dette ikke respekteres 3) Prøver å skape likeverdig dialog og samarbeid <p>Ev. møteleder og <u>taleliste</u></p>	<p>2. trinn: Ettergivenhet</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lar det passere (OK) - Stoler ikke på egen dømmekraft - Tar ikke imot råd og advarsler fra andre - Viker unna konflikt - Reagerer ikke på sinne og kjefting - Gir etter, legger seg under og lar det skje. for å ha det hyggelig og godt

Submissive pattern and coping with it


<p>Jeg våger å stå opp for meg selv og mine <u>vedier</u></p> 	<p>Våge å stole på seg selv:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Velger å lytte til egne følelser, behov og vurderinger2) Våge å si ifra/ sette grenser3) Teste ut om det er mulig å bedre relasjonen/ organisasjonen4) Eventuelt rettslig behandling	<p>3. trinn: Overgivenhet</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Frykt for sinne, kjefting- Godtar overmakten- Reagerer ikke på fordømmelse, beskyldninger, latterliggjøring- <u>Pleaser</u>, hvite løgner- Kjenner ikke på behov- Vurderer ikke selv- Reagerer ikke på urett og overgrep; fysisk, psykisk, eller økonomisk- Er i gjerne blitt en medløper som forsvare relasjonen når andre stiller spørsmål ved den.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Submissive pattern and coping with it

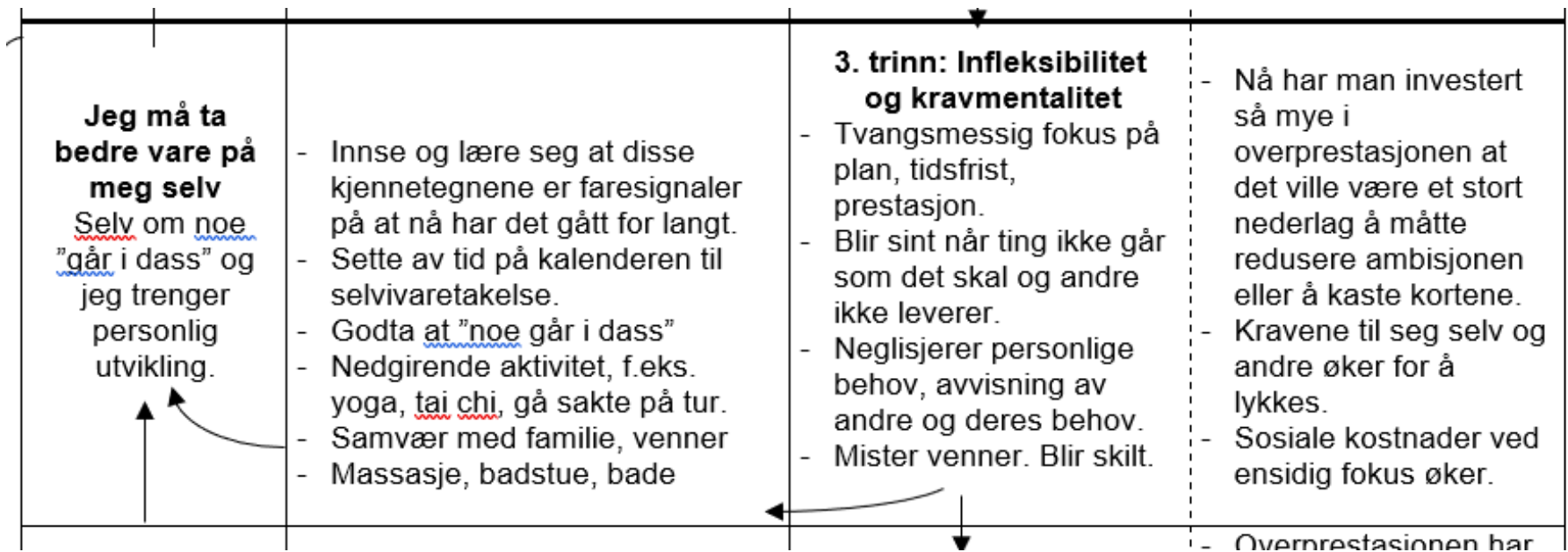
<p>Jeg reiser meg til selvrespekt!</p> 	<p>Velge liv med selvrespekt og selvivaretagelse:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Vurdere om kamp eller flukt er mest hensiktsmessig?2) Flykte?3) Gå til politi, krisesenter o.l.?4) Skaffe seg sitt eget livsgrunnlag for å komme ut av økonomisk avhengighet?5) Gå i terapi/ coaching <p>Søke profesjonell hjelp!</p>	<p>4. trinn: Underdanighet</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Frykt for straff styrer- Er livredd og kuet- Godtar et liv med ydmykelser, undertrykking og vold.- Total underdanighet- Er en medløper som skuler for andre det som skjer på grunn av skam og skyldfølelse.- Evt. kryptende og smiskende adferd- Hjelper evt. overgriperen i overgrep også overfor andre
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



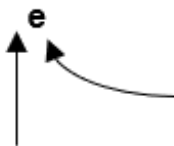

Over-achieving: Over-overachievement pattern and coping with it

Selvivaretaken- de holdninger	Veien tilbake til balanse mellom sak og følelse.	Overprestasjonen og dens dypere årsak	
	<p>God og fleksibel balanse mellom selvivaretakelse og å prestere.</p> 	<p>Trigger: Noe gjør at man bare SKAL oppnå et RESULTAT, ofte innen en tidsfrist</p>	
<p>Det er godt nok det jeg gjør Verden går videre uten min overinnsats.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Erkjenne at man er i gang med å overprestere. - Prøve å ikke over-prestere - F.eks. gå en tur og tenke over om overprestasjon egentlig er nødvendig. 	<p>1. trinn: Begynnende overprestasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Å prestere på sakplanet er viktigere enn å ta var på seg selv og andre. - Sak er viktigere enn følelser. 	<p>Det som skal ytes oppleves som veldig viktig, og må prioriteres på bekostning av annet.</p>
<p>Det er godt nok det jeg gjør Selv med lavere ambisjonsnivå og prestasjon.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prate med kolleger om situasjonen, for å redusere ambisjon og forlenge tidsplan. - Prate med andre om følelses-situasjonen man er oppe i og faren for overprestasjon. - Passe på å ivareta seg selv og andre mer. 	<p>2. trinn: Glemmer å ivareta seg selv og andre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Økende fokus på å prestere i samsvar med planen og tidsfristen. - Økende mangel på ivaretakelse av seg selv og andre. 	<p>Når du fokuserer mer på noe, fokuserer du mindre på noe annet. Slik er det bare.</p>

Over-overachievement pattern and coping with it



Over-overachievement pattern and coping with it

<p>Jeg velger å prioritere selvivaretakels</p> 	<p>Har man ikke sett tegnene før, må man erkjenne dem nå. Søk hjelp hos kloke venner eller <u>coaching/ terapi</u> for å komme ut av mønsteret.</p>	<p>4. trinn: Overbelastning og tegn på utslitthet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Glemmer. Husker ikke. - Roter bort ting - Ser sliten og grå ut - Ikke mottakelig for råd, korreksjon eller følelser. 	<ul style="list-style-type: none"> - Overprestasjonen har gjort at man har mistet følelseskontakt og blitt kald, hard og rigid. - Hodet svikter pga. overbelastning og stress. - Gleden ved livet og å prestere er borte. - Kroppens siste energireserver uttømmes.
<p>Jeg velger å gå inn i en selvutviklingsprosess</p> 	<p>Søk profesjonell hjelp i form av <u>coaching/terapi</u>, For å få tilbake energien kan det være nødvendig å:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lære deg å ha verdi uten overprestasjon/ overansvar - Være åpen for ny livssituasjon med mindre krav om ytelse. 	<p>5. trinn: Utbrent</p> <p>Fysisk kollaps og sykemelding gir endelig en unnskyldning for å ikke overprestere.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Driveren var å ta et overansvar, og å ikke føle deg god nok om ikke målene ble nådd. - Utbrenthet gir frihet til selvivaretakelse uten å tape ansikt.

If a pattern is permanently at its worst, it leads to mental illness

- **Existentially insecure – Mental variant**
Seeks freedom → Flight pattern → **Schizophrenia, autism spectrum**
- **Existentially insecure – Emotional variant**
Excessive need for attention → Hysteria pattern → **Narcissism**
- **Malnourished**
Lives in the mental world → Pattern of being unrealistic → **Bipolar**
- **Strong-willed**
Pushing one's own will through → Fighting pattern → **Psychopathy / -tendencies**
- **Submissive**
Avoids conflict → Submissive pattern → **Masochism**
- **Over-achieving**
Over-responsibility → Over-overachievement pattern → **Morbid rigidity, burnt out**

You leave inappropriate patterns behind through self-observation, self-reflection and testing

1. Self-observation

How did I function today? How did I function in that conversation? How did I function in that company, at that meeting, in that situation? You can also ask others what they think of you and what you did.

2. Self-reflection

Why did I do what I did? Was it fear? Was it mistrust? What did I really want to achieve? What was my need in that situation? What ego pattern was I operating in? What step on the developmental ladder was I operating on? Why did the other person(s) react the way they did?

3. Experimentation

What could I have done that would be functioning at 3rd, 4th or 5th step on the development ladder?

Think of one or more good reactions and courses of action. How and when can I put this into practice? Try it out.

**+ therapy
and coaching?**

Ego patterns are also resources

The overachieving ego pattern is the resource you use to:

- Get out of a flight pattern
- Get out of a hysteria pattern

The strong-willed and overachieving ego patterns are the resources you use to:

- Get out of a surrendering pattern

The surrendering and overachieving ego patterns are the resources you use to:

- Get out of a fight pattern

The overachieving ego pattern is the resource you use to:

- develop yourself; reflect on yourself, make wise choices, stay focused and practice and practice what you want to develop.

Coping when other people's personalities and behaviors become a challenge for you

Two keys:

1. Being in the tolerance window

To be calm, balanced, constructive and objective.

The way we are when we:

- do not get emotional to get our way
- do not give up and let relationships or something in ourselves die.

In other words: **Being on the 3rd step of the development ladder.**

2. The power lies in the consequences

If you want to change behavior in others, you first use words, e.g. "giraffe language."

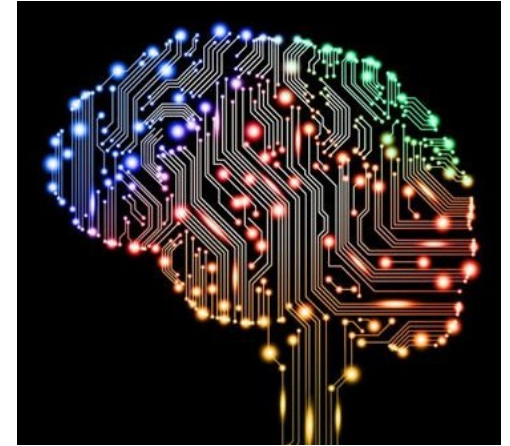
- If it has become "intolerable", the power lies not in the words, but in the consequences.

Giraffe language

1. Facts
2. Feelings
3. Needs
4. Request

Self-development is like making a new path in the forest.

What we do in practice is creating new, well-functioning brain pathways and letting old, inappropriate brain pathways weaken and die out.



- ➔ **First you have to figure out where the new path is going to go**
= Finding a good way of being or a good alternative to the undesirable, e.g. always being in the tolerance window.
- ➔ **Then you have to make the path and step and step to make it a path**
= Practicing and practicing being in the tolerance window and practicing the care star.
- ➔ **Then the old path slowly grows back because you don't use it**
= you no longer fall into the old pattern and become emotional.
- ➔ **.... And finally the new path has become easy to walk**
= the new and better has become automated, being in the tolerance window.

Free course: Life guidance for our time
hjerterommet.no/livsveiledning/

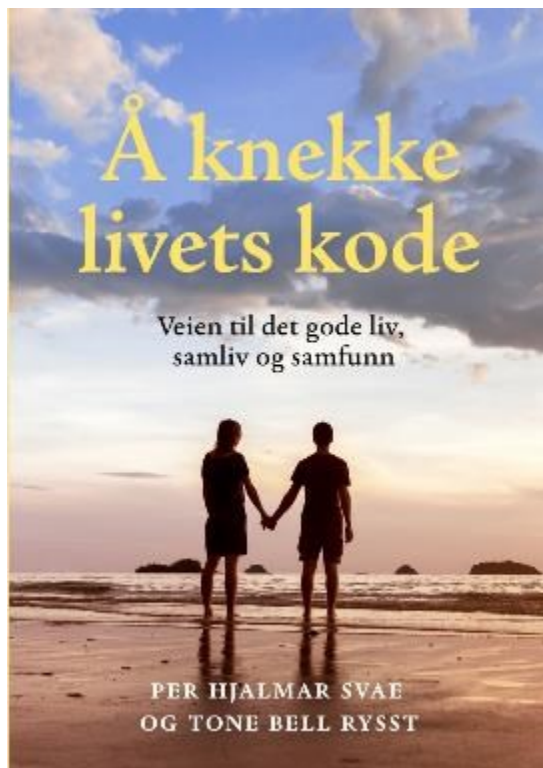
Book and compendiums

Available as pdf-files in Norwegian, which you can use webtools to translate to your language

**Breaking the Code of Life -
A Path to Good Lives,
Partnerships and Society**
A5 – 260 pages

**Book 2: Leaving
Inappropriate Ego
Patterns Behind**
A4 – 116 pages

**Book 3: Leaving Low
Energy Behind**
A4 – 98 pages



Å knekke livets kode Bok 2

Å legge uhensiktsmessige
egomønstre bak seg

Per Hjalmar Svae

Dette heftet følger opp boken:

Å knekke livets kode - Veien til det gode liv, samliv og samfunn
I dette heftet får du veiledning om hvordan du i praksis kan utvikle din personlighet slik at du i økende grad fungerer som et selvstendig, velfungerende individ på tredje trinn i utviklingsstigen, og unngå «å falle lavt ned» (trinn 2 og 1) i utviklingsstigen, som du lærer om i Bok 1 og som blir kort repetert i dette heftet.



Hjerterommet forlag og kursvirksomhet

Hjerterommet.no

Å knekke livets kode Bok 3

Å være i livsenergi og
leve fra hjertet og sjelen

Per Hjalmar Svae

Dette heftet følger opp bøkene *Å knekke livets kode - Bok 1 og 2*. Hefet veileder deg i hvordan du i praksis kan utvikle deg slik at du i økende grad evner å være i livsenergi – i stedet for i egomønstrene – og i stadig større grad leve fra hjertet og sjelen – i stedet for fra egoet.

Manus høsten 2022