

Livsveiledning for vår tid

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholdere:

Per Hjalmar Svae og Tone Bell Rysst

4. gang:

Å legge lav energi
og uhensiktsmessige
egomønstre bak seg



Hjerterommet selvutviklingsskole

hjerterommet.no

Apokalypsens fire ryttere

Det som ødelegger kjærligheten i parforhold

- **Kritikk**

Det den andre gjør er ikke godt for en selv.

Vil at den andre skal forandre seg.

Kritiserer oppførselen eller personligheten til den andre.

- **Forsvar**

Kritikken vekker følelsen av å ikke være god nok.

For å unngå denne følelsen forsvarer man seg,

eventuelt også gjennom angrep tilbake.

Da er et «Svarteper-spill» i gang. Hvem er verst?

- **Forakt**

Synes at den andre er håpløs. Jeg når jo ikke fram!

Har mistet respekten for den andre.

Fordømmer, latterliggjør, er ironisk og liknende.

- **Tilbaketrekning**

Jeg gir opp! Denne kommunikasjonen fungerer ikke!

Denne kommunikasjonen og samhandlingen orker jeg ikke!

Jeg trekker meg ut av den.

Eventuelt, til slutt: Jeg trekker meg ut av forholdet.

Originalkilde:

The Gottman
Institute, John and
Julie Gottman

<https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/>

Norsk kilde:

<https://www.arendalpsykoterapi.no/innsikt/>

Bla nedover og du
finner en artikkel
om hver av de fire
rytterne

Først skal vi se på det å legge uhensiktsmessige egomønstre bak oss

Uhensiktsmessige, negative mønstre er det som over tid kan skape irritasjon i parforhold, slik at apokalypsens fire ryttere kommer i gang.

Egomønstrene – En ressurs og et problem

Som barn lærer vi oss å mestre livet som best vi kan.

Vi utvikler et ego med automatiserte reaksjonsmønstre – **Egomønstre**

Et egomønster er et *automatisert mønster* av tanke, følelse, vilje og kroppsholdninger som er blitt til et varig karaktertrekk vi har.

- Egomønstrene er skapt for å gjøre det beste ut av det i en situasjon der vi som barn ikke blir møtt slik vi egentlig trenger.

➔ Ressurs

- Egomønstrene er automatiserte, fastlåste mønstre som kan fungere på uhensiktsmessige måter som voksen.

➔ Et Problem

- Mønstret gir *erstatningsløsninger* (f.eks. å få viljen sin) i stedet for *behovstilfredsstillelse* (f.eks. gjensidig omsorg og godt samarbeid).
- Du har lært deg automatiserte væremåter og adferd som kan være uhensiktsmessige og problemskapende i forhold til situasjonen.
- Mønstrene kan føre til fastlåste problemer i samliv og samarbeid.

De seks egomønstrene –

En nøkkel til å forstå deg selv og andre bedre

Ole Brumm karakter	Nr.	Egomønstrene – negativ og positiv side	Dannes ved alder:
Nasse Nøff 	1	Mentalt eksistenssikker og mentalt/åndelig begavet	-0,3 – +0,3 år
Kegubarnet 	2	Emosjonelt eksistenssikker og sosialt/kunstnerisk begavet	0 – 0,3 år
Tussi 	3	Underernært og mentalt/analytisk begavet	0 – 1,5 år
Tigergutt 	4	Overviljesterk og med stor gjennomføringskraft	0,8 – 2,5 år
Ole Brumm 	5	Overgivende og omsorgsfull	2 – 4 år
Petter Sprett 	6	Overpresterende og ansvarsfull	3 – 6 år

Kilde: Kroppsorientert psykologi utviklet av Wilhelm Reich på 1930-1940-tallet, Lowen og Pierrakos på 1950-1960-tallet, Barbara Ann Brennan og Lisbeth Marcher på 1990-2000-tallet.



Nasse Nøff

Mentalt eksistensusikker

Barnets livstema i fasen -0,3 - + 0,3 år:
Har jeg rett til å eksistere? Er jeg ønsket?

Årsaken til mønsteret er et fødselstraume, å være et uønsket barn eller omsorgssvikt i form av fiendtlighet, vold, neglisjering eller fjernhet i starten av livet.

Positive sider

- Særlig mental eller åndelig begavelse
- Radar for andres skjulte tanker og følelser
- Ubundet av flokkmentalitet, det andre vil og gjør
- Evne til dype og alvorlige samtaler
- Svart humor

Negative sider

- Erstatningsløsning: Frihet fra ansvar. Splitte.
- Overdreven frykt og angst. Frykter det verste!
- Motstand mot forandring. Bli handlingslammet.
- Litt fjerne og mentale
- Kan slite med det sosiale
- Føler seg ikke god nok som man er
- Trekker seg unna ansvar
- Tungsindighet og depresjon ikke uvanlig
- Dårlig livsmestring

Kroppssform er en tendens som ofte går igjen. Selvfølgelig har arv, miljø, kosthold og trening også betydning.



Typisk kropp:

Skjør og hengslete.
Lett og luftig. Skjev. Men
oftest vil andre mønstre
prege kroppen mer.

Mentalt eksistensusikker

Mønsterets
negative sider listet
opp i boken
Å knekke livets kode

Å legge erstatningsløsningene og
andre negative sider bak seg og få økt
livsmestring og livsglede

*Tren på en ting
av gangen!*

- **Søker frihet fra ansvar** → **Ta mer og mer ansvar for eget liv og for felleskapet**
- **Splitter (Er inne i seg selv, i tankene)** → **Være i kontakt og mestre det sosiale**
- **Overdreven frykt og angst** → Lære å meditere og vitne angsten, ikke tro på den.
Jobbe på og takle utfordringen som gir angst.
- **Motstand mot forandring/utfordring** → Tenke seg om en gang til. Øve på utfordring.
- **Litt fjerne og mentale** → Øve på å være til stede her og nå i stedet for å tenke, tenke
- **Kan slite med det sosiale** → Trene på å ikke dette ut av samtalen i sosialt samvær.
- **Føler seg ikke god nok som man er** → Affirmer at alle, også du, er ok som du er.
- **Tungsindighet og depresjon** → Hva har du egentlig lyst til? Hva er det som gjør deg
tungsindig eller deprimert? Hvordan kan du komme ut
av den «fastlåste» negative situasjonen?
- **Dårlig livsmestring** → Ha en god og fast daglig rutine. Gå til sengs i tide før kl. 23.
Kom i gang med fysisk trening, så orker du mer og sover bedre.



Kengubarnet

Emosjonelt eksistensusikker

Barnets livstema i fasen 0 - 0,3 år:

Er jeg verd å elskes?

Årsaken til mønsteret er at de bare i korte stunder opplevde å bli elsket og ivaretatt som de er, slik at de lærte seg å få mer energi og oppmerksomhet fra foreldrene gjennom oppmerksomhetsskapende adferd.

Positive sider

- Kontakt med livskjernen og livsenergien
- Levende og underholdene.
- Sosialt og/eller kunstnerisk begavet
- Kan trenge gjennom andres forsvar og skape dypere, mer ekte kontakt

Negative sider

- Erstatningsløsning: Søke oppmerksomhet i stedet for å bli elsket som man er. Å Ville leke seg gjennom livet i stedet for å ta ansvar og gjøre plikter/ rutiner.
- Tar ordet og beholder det. Lager show.
- Lager oppstyr og kaos
- Emosjonalitet og hysteri
- Mister vettet. Ødelegger ting og relasjoner.
- Eventuelt misbruk eller overraskende sammenbrudd



Typisk kropp:

Levende ansikt, mimikk og kropp. Mønsteret synes ikke spesielt i selve kroppsformen. slik at andre mønstre vil prege dette.

Emosjonelt eksistensusikker

Å legge erstatningsløsningene og andre negative sider bak seg og få økt livsmestring og livsglede

Fokuser på en ting av gangen!

- **Oppmerksomhetstrang** → **Elsk deg selv som du er, uten å få oppmerksomhet.**
Slutt å ta så mye oppmerksomhet i sosialt lag.
Søk dyp og nær kontakt med venner og kjæreste og kjenn på at de liker deg uten at du underholder dem.
- **Ville leke seg gjennom livet** → **Ta mer ansvar for eget liv, for felleskapet og plikter**
- Vil bare gjøre det som er lystbetont → Ha gode rutiner og gjøre dine plikter.
- Dramatiserer. Lager oppstyr og kaos → Slutt å oppføre deg som «en unge» som må ha viljen sin!
Bruk mental kontroll for å stoppe deg selv.
Gå ut og ro deg ned. Beklag evt. dramatisering og oppstyr. Be om en rolig samtale på et senere tidspunkt.
- Emosjonalitet og hysteri → Si til deg selv at andre er glad i deg og verdsetter deg, selv om du ikke alltid når fram med behovet ditt.
- Mister vettet. Ødelegger ting og relasjoner. →
- Eventuelt misbruk eller overraskende sammenbrudd. → Den dypere og egentlige løsningen er at du må elske deg selv som du er, akseptere og godta livet som det er og utvikle en bedre livsmestring. For å lykkes med dette kan du trenge profesjonell hjelp.



Tussi

Underernært

Barnets livstema i fasen 0 - 1,5 år:

Kan jeg få dekket behovene mine?

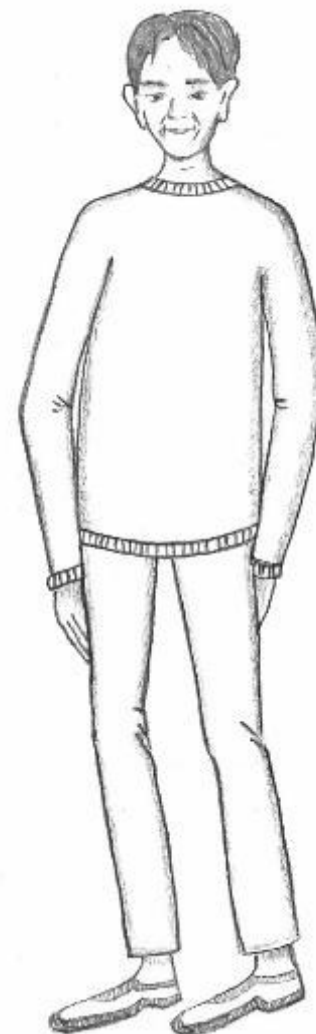
Årsaken til mønsteret er at det ikke var nok, eller god nok, kjærlig omsorg og godt nok samarbeid med å hjelpe barnet å dekke sine behov og å mestre livet. Eventuelt også fysisk underernæring.

Positive sider – Trinn 3

- Snill, grei og tjenestevillig
- Mentale, logiske og analytiske evner
- Full av ideer og planer
- God pedagog
- Tørrvittige

Negative sider – Trinn 2

- Erstatningsløsning: Mental kontakt i stedet for følelseskontakt og kroppskontakt, innad og utad.
- Har for lite kontakt med egne behov
- Lager ideologi av å underernære seg selv
- Trengende. Gir for å få
- Ikke nok energi eller evne til å gjennomføre ideer og planer
- Forstår ikke dette med makt
- Overoptimistisk og overpessimistisk



Typisk kropp:
Høy og tynn.

Underernært

Å legge erstatningsløsningen og andre negative sider bak seg og få økt livsmestring og livsglede

Fokuser på en ting av gangen!

- **Søker mental kontakt** → **Søk følelses- og kroppskontakt, i deg selv og med andre**
- Har for lite kontakt med egne behov → Kjenn etter i kroppen og i følelsene.
Spør deg selv: Hva er behovet dit?
Vil du det de andre foreslår, eller er svaret nei?
- Lager ideologi av å underernære seg selv → Ta vare på deg selv i stedet.
- Trengende. Gir for å få → Hver gang du gir til andre, ønsker du dette egentlig selv?
- Ikke nok energi eller evne til å gjennomføre ideer og planer → Tren opp utholdenhet og gjennomføringskraft.
- Forstår ikke dette med makt → Lær deg «å selge inn» det du vil ha gjennomført.
- Overoptimistisk og overpessimistisk → Lær deg å merke tegnene på at du har kommet inn i dette igjen, og lær deg metoder for å komme ut av det og være realistisk.



Tigergutt

Overviljesterk

Barnets livstema i fasen 0,8 – 2,5 år:
Har jeg rett til egne tanker og følelser?

Årsaken til mønsteret er at foreldrene invaderte dem med sine tanker, følelser og holdninger og krevde at de skulle innrette seg etter deres vilje. Fri barneoppdragelse vil også kunne skape mønsteret, fordi det ikke settes grenser for barnets oppførsel.

Positive sider – Trinn 3

- Sjarmerende, selvsikre og humoristiske
- Har mye energi, viljestyrke og gjennomføringskraft
- Ivrig etter å lære opp andre
- Lederevner. God til å bygge allianser

Negative sider – Trinn 2

- Erstatningsløsning: Få viljen sin i stedet for gjensidig omsorg og godt samarbeid.
- For sterk vilje i forholdet til andre
- Mistillit, kravmentalitet, surhet og sinne
- Respekterer ikke andres grenser, egoistisk
- Oppdrar alle andre enn seg selv
- Tåler ikke å bli overrumplet
- Tåler ikke kritikk. Kan lyve uten å blunke
- Får energi av å være i kamp



Typisk kropp
Oppblåst bryst og/el.
hofteparti. Tynne bein.

Overviljesterk

Å legge erstatningsløsningen og andre negative sider bak seg og få økt livsmestring og livsglede

Fokuser på en ting av gangen!

- For sterk vilje i forholdet til andre → «Skrud av» viljen din og vær åpen i stedet. (presser egen vilje gjennom) Spør og lytt til andre. Finn ut hva de mener, ønsker og vil. Ha omsorg for andre.
- Mistillit, kravmentalitet, surhet og sinne → Velg å ha tillit til andre. Hold deg for deg for deg selv om du er sur og sinna. Spør deg hvilket behov som ligger bak og uttrykk dette ved å ønske og be, og ikke kreve.
- Respekterer ikke andres grenser → Få et bevisst forhold til det å henvende deg til andre.
- Oppdrar alle andre enn seg selv → Når du vil oppdra andre, spør deg selv om du kan trenge å skjerpe deg når det gjelder det samme?
- Tåler ikke å bli overrumplet → Si at dette kom uventet og at du må tenke over det.
- Tåler ikke kritikk. Kan lyve uten å blunke. → Si at du må tenke over det. Stopp med å lyve!
- Får energi av å være i kamp → Å ha mye energi er flott, men trapp ned kamper du er i.
- Glemmer ikke og tilgir ikke → Ved å tilgi frigjør du energi og får bedre relasjoner til andre.
- Skaper rangorden med seg selv på toppen → Øv på å være trygg uten makt og kontroll.



Ole Brumm

Overgivende

Barnets livstema i fasen 2 – 4 år:

Har jeg rett til egen vilje?

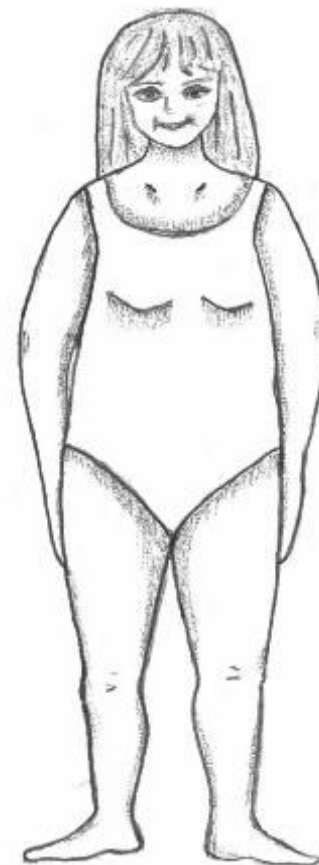
Årsaken til mønsteret er at de ble detaljregulert og dullet for mye med som barn og lydig overga seg til foreldrene for å få tryggheten, kosen og hyggen det ga.

Positive sider – Trinn 3

- Runde og trivelige
- Evne til å kose seg. Omsorgsfulle
- Gode til å konversere
- Gode diplomater. Bæredyktige
- Kan være gode ledere

Negative sider – Trinn 2

- Erstatningsløsning: Være venner og ha det hyggelig selv om dypere behov ikke dekkes.
- Overgir seg og underlegger seg andres vilje
- Stoler ikke på sin egen dømmekraft
- Skam og skyldfølelse. Føler seg ikke god nok som man er
- Går sakte å tenke og gjøre ting
- Latskap. Mestrer ikke livets detaljer
- Snakker om utfordringene mer enn å gå inn i dem
- Misnøye i krokene



Typisk kropp:
Tykk over alt.
Vennlig ansikt.

Overgivende

Å legge erstatningsløsningen og andre negative sider bak seg og få økt livsmestring og livsglede

Fokuser på en ting av gangen!

- Søker hygge og kos selv om egne behov ikke ivaretas → **Våg også å sette grenser og å si i fra for å ivareta dypere behov**
- Overgir seg og underlegger seg andres vilje → Kjenn etter hva du egentlig ønsker, trenger og vil. Våg å ta risiko og stå på for å ivareta deg selv!
- Stoler ikke på sin egen dømmekraft → Tren opp dømmekraften. Velg å stole på den! Slutt å involvere andre i alle beslutninger.
- Skam, skyldfølelse → Dette er å angripe deg selv!
Bevisstgjør disse følelse og affirmer at du er ok som du er.
- Går sakte å tenke og gjøre ting → Slik er det bare, men du kan trene på å bli raskere.
- Latskap. Mestrer ikke livets detaljer → Ta deg sammen og gjør det. Øv deg opp i å mestre mer og mer av livets detaljer.
- Føler seg ikke god nok som man er → Affirmer at du er ok og verdifull som du er.
- Snakker om utfordringene mer enn å gå inn i dem → Våg å se utfordringene i øynene.
- Misnøye i krokene → Merk deg hva du er misfornøyd med og våg å prøve å endre det.



Petter Sprett

Overpresterende

Barnets livstema i fasen 3 – 6 år:
Har jeg rett til å være meg selv slik jeg er?

Årsaken til mønsteret er at de selv og deres naturlige følelser ikke ble sett og verdsatt i 4 – 6 års alderen, men at de fikk mye anerkjennelse og ros for det de presterte.

Positive sider – Trinn 3

- Stor selvbeherskelse
- Ansvarsfull, dyktig og effektiv
- Positiv holdning og tenking
- Fokus på å oppnå et godt resultat
- Full av energi og smiler «alltid»
- Liker gjerne «guttelek»

Negative sider – Trinn 2

- Erstatningsløsning: Utrette mye på sakplanet, men får ikke ivaretatt det følelsesmessige.
- Fokuset er på sak, ikke følelser
- Kan ta luven fra andre
- Kan føle at livet er tomt og lite givende
- Hardhet, følelseskulde og arroganse
- Negative sider for tre ulike varianter av mønsteret, omtalt i boken.



Typisk kropp
Velproporsjonert, men
stiv i hofte og bryst.

Overpresterende

Å legge erstatningsløsningen og andre negative sider bak seg og få økt livsmestring og livsglede

Fokuser på en ting av gangen!

- **Overansvar for planer og saker → Ha følelsesmessig omsorg for deg selv og andre også. Ta pauser, slapp av og kos deg innimellom. Gi andre litt omsorg også. Krev mindre.**
- Kan ta luven fra andre → Det er fint å være dyktig og effektiv, men ikke pral med det.
- Kan føle at livet er tomt og lite givende → Gå i terapi for å få økt følelseskontakt?
- Manglende følelseskontakt. → Gjør det du kan for å komme ut av dette.
Hardhet, følelseskulde og arroganse. Gå i terapi for å få økt følelseskontakt.
- Negative sider for tre ulike varianter av mønsteret, omtalt i boken.
 - Stengt hjerte og ånd, men seksuell kontakt → Slutt å forføre
 - Stengt ånd og det seksuelle, men hjerte → Fint å være en omsorgs- og innsatsressurs. Men hva med å få mer kontakt med lysten og leken?
 - Stengt hjerte og det seksuelle men åndelig kontakt → Fint å være en religiøs person, men varmen i livet ligger i det hjertelige og seksuelle. ¹⁷

Uhensiktsmessige mønstre legger du bak deg gjennom selvobservasjon, selvrefleksjon og utprøving

1. Selvobservasjon

Hvordan fungerte jeg i dag? Hvordan fungerte jeg i den samtalen?
Hvordan fungerte jeg i det selskapet, på det møtet, i den situasjonen?
Du kan også spørre andre om hva de synes om deg og det du gjorde.

2. Selvrefleksjon

Hvorfor gjorde jeg det jeg gjorde? Var det frykt? Var det mistillit?
Hva var det egentlig jeg ønsket å oppnå?
Hva var behovet mitt i den situasjonen?
Hvilket egomønster fungert jeg i?
Hvilket trinn i utviklingsstigen fungerte jeg på?
Hvorfor reagerte den/de andre slik de gjorde?

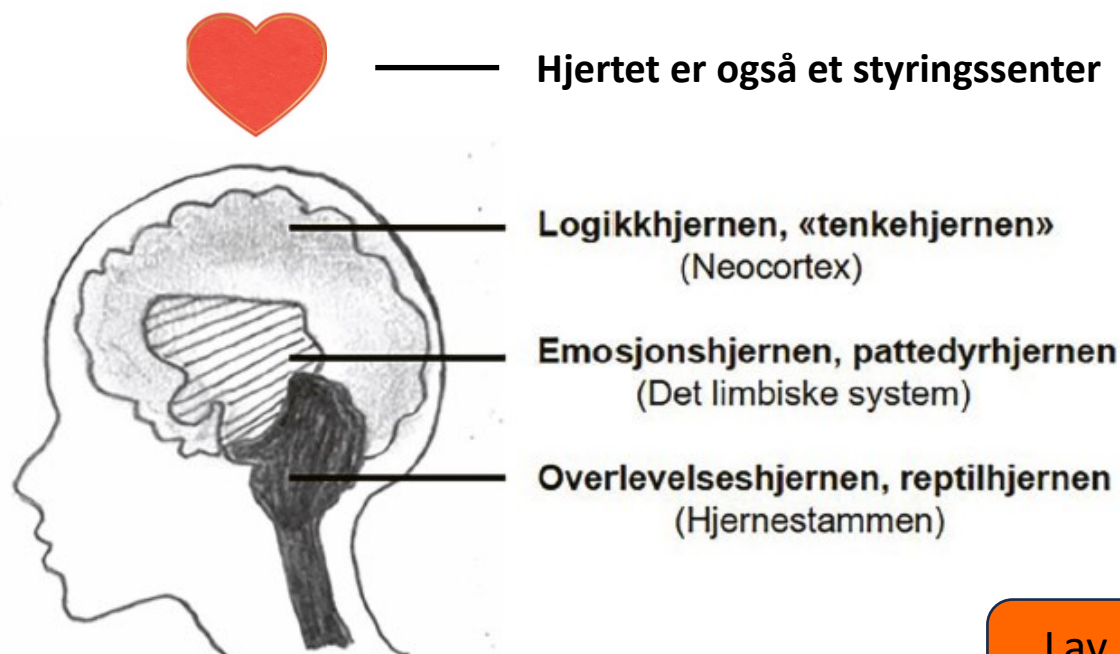
3. Utprøving

Hva kunne jeg ha gjort som ville være å fungere på 3., 4. eller 5. trinn i utviklingsstigen?
Tenk ut en eller flere bedede reaksjoner og handlemåter.
Hvordan og når kan jeg sette dette ut i livet? Prøv det ut.

**+ evt. terapi
og coaching**

Å legge lav energi bak deg

Den tredelte hjernen + hjertet vårt



Lav energi kommer
fra disse to hjernene

Overlevelseshjernen og emosjonshjernen

Dette er de to lavere hjernene.

De er bare i stand til å se **en side av saken**: Din egen!

«Tenkehjernen» er den høyere hjernen

Bare ved hjelp av tenkehjernen er vi i stand til å se **to sider av en sak**.

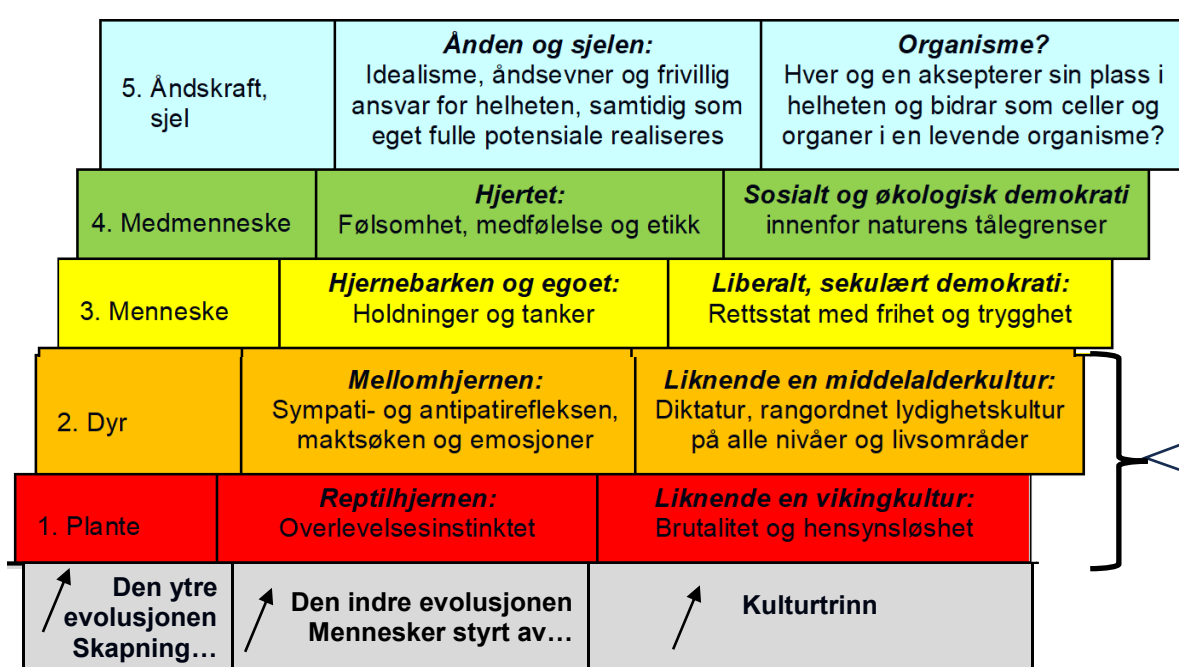
Hjertet er et enda høyere styringsorgan

Bare når vi åpner hjertet er vi i stand til å ha **medfølelse** med andre.

Bare når vi tenker med hjertet, er vi i stand til å ha **omsorg** for andre.

Positiv og negativ motivasjon

Utviklingsstigen



Positiv motivasjon

På de tre øverste trinnene er det *trygghet, tillit og omsorgsvilje* som styrer følelser, tanker og handlinger.

→ **Skape noe positivt**

Negativ motivasjon

På de to laveste trinnene er det *frykt, mistillit og grådighet* (egoisme) som styrer følelser, tanker og handlinger.

→ **Skape noe negativt**

Følelser på ulike trinn i utviklingsstigen

Kilde: *Map of Consciousness* på internett og bok: *Letting Go – The Pathway to Surrender* av D. Hawkins.

Utv. stige	Nivå - Følelse	Energi	Livssyn	Hever/ senker energien?	Energi	Emosjon	Prosess
5	Opplyst	Selv – Væren	Er	↑	700 - 1000	Unevnelig	Ren bevissthet
6	Fred	Alt er ett	Perfekt	↑	600	Lykke	Være lysbærer
6	Glede	Enhet	Komplett	↑	540	Sinnsro	Transformasjon
5	Universell kjærlighet	Kjærlig	Godartet	↑	500	Ærbødighet	Åpenbaring
5	Klokskap	Helhetssøkende	Meningsfullt	↑	400	Forståelse	Abstrahering
4	Kjærlighet og aksept	Barmhjertig	Harmonisk	↑	350	Tilgivelse	Transenderende
4	Villighet	Inspirerende	Håpefullt	↑	310	Optimisme	Intensjon
4	Tillit - Positiv	Igangsettende	Tilfredshet	↑	250	Nøytralitet	Frigjøring
3	Mot og fornuft	Tillatende	Oppnåelighet	↕	200	Bekreftelse	Selvhjulpenhet
3	Stolthet	Likegyldig	Kravstor	↓	175	Hån	Inflatering
2	Sinne	Nedkjempende	Motsetningsfylt	↓	150	Hat	Aggresjon
2	Krav	Fornektende	Skuffelse	↓	125	Krevende	Slavebinding
2	Frykt	Selv-straffende	Fryktende	↓	100	Angst	Tilbaketrekning
2	Overveldende sorg	Offer	Tragisk	↓	75	Anger, savn	Motløshet
2	Apati (offer)	Fordømmende	Håpløshet	↓	50	Fortvilelse	Ansvarsfraskrivelse
1	Skyld	Hevnlysten	Ond	↓	30	Klandring	Ødeleggelse
1	Skam	Forakte	Ulykkelig	↓	20	Ydmykelse	Utryddelse

Time-out metoden

Kan brukes om dere faller lavt ned
og begynner å krangle

1. Stopp krangelen (2. trinn).

Si til den andre at «nå tar vi en time-out.

Så kommer vi tilbake til dette senere.

**2. Kom dere tilbake til gode følelser inni dere selv
og overfor hverandre (3. trinn og 4. trinn)**

- Lev det vanlige livet selv og sammen
- Gå på jobben og gjøre det du skal
- Være med barn? Være med venner?
- Kanskje gjøre noe hyggelig sammen?
- Kanskje en avledning? Se en god film sammen?

**3. Så er tiden inne for å prøve å få til en god dialog om det
vanskelige temaet, der begge passer på å holde seg rolig på 3. trinn**

- Kanskje først si hva dere selv gjorde som førte til at det ble krangel forrige gang?
- Kanskje bruke en metode for god kommunikasjon? F.eks. Talking stick metoden?. F.eks. skrive opp argumenter for og mot på et ark?
- I verste fall be om hjelp fra en venn/profesjonell til å lede samtalen?

Selvobservasjon, selvrefleksjon og utprøving er også veien ut av frykt, angst, sinne og annen negativ energi

1. Sett ord på at du er tatt av frykt/ mistillit/ negativitet/ sinne/ klandring

F.eks. bekymring, mistillit, sinne, fordømmelse, manglende mot, oppgitthet, overytelse, etc. Dvs. alle former for følelser som dypest sett bunner i frykt og mistillit.

2. Stopp opp og ta **time-out**

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

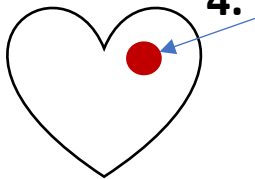
3. Vitne frykten/negativiteten og gå inn i **selvobservasjon og selvrefleksjon**

La frykten/negativiteten få romstere i sinnet og gå inn i selvobservasjon og refleksjon.

- Hva er det egentlig du føler? Hva føler du for å gjøre? Hvorfor føler og tenker du slik?
- Bak frykt/negativitet/sinne er det gjerne et udekket behov. Sett ord på dette behovet. Slik kan du finne ut hva som er årsaken til det og hvilket behov du egentlig har. Evt. kan du snakke med andre om det.

4. Når frykten roer seg, tenker og handler du ut fra positiv motivasjon (**utprøving**)

Kontakt det stedet i ditt hjerte som er fylt av vennlighet, medfølelse og tilgivelse overfor deg selv og andre, slik at du kan komme i positiv energi igjen. Så tenker du ut en å måte kommunisere og handle på som ivaretar behovet på god måte.



Bak metoden ligger visdommen: Det du gir energi, vokser i psyken. Det du ikke gir energi, avtar. Ved å vitne frykten og bare reflektere over den, gir du ikke frykten energi.

Å komme ut av negative holdninger

Som kan irritere og sette i gang apokalypsens fire ryttere

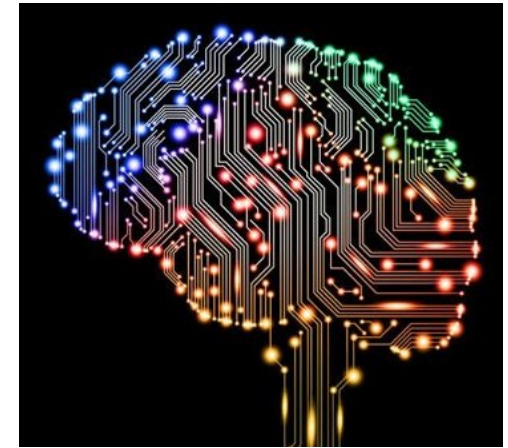
**Dette handler dypes sett om å løfte personligheten
din opp fra 2. trinn til 3. trinn i utviklingsstigen**

- **Offermentalitet:** Sitter fast i sårethet og sinne, skam og skyld. Synes synd på deg selv. Gir andre skylda. Klager og syter. Orker ikke. Vil ikke. Nytter ikke! Etc.
- **Kravmentalitet:** Krever at andre skal komme deg i møte, endre seg, ordne opp. Etc. Kommer med kritikk, angrep.
- **Uselvstendighet:** F.eks. Lene deg for mye på andre. Ikke få fattet viktige valg. Ikke våge det du egentlig vil. Tafatthet. Manglende evne. Hjelpeløshet. Etc.
- **Flokkmentalitet:** Avhengighet av andres meninger og vilje. Prøve å være som alle andre i «flokken» og bli likt og godtatt.
- **Manglende mental kontroll:** Utfordringen er å få kontroll over lavere impulser og drifter på 2. trinn, slik at disse ikke leves ut i det virkelige liv: Sjalousi, misunnelse, sinne, furtenhet, grådighet, etc.

Selvutvikling er som å tråkke en ny sti i skogen

Å utvikle deg som menneske er som å tråkke en ny sti i skogen

Det vi gjør i praksis er «å tråkke opp» nye, velfungerende hjernebaner og å la gamle, uhensiktsmessige hjernebaner svekkes og dø ut.

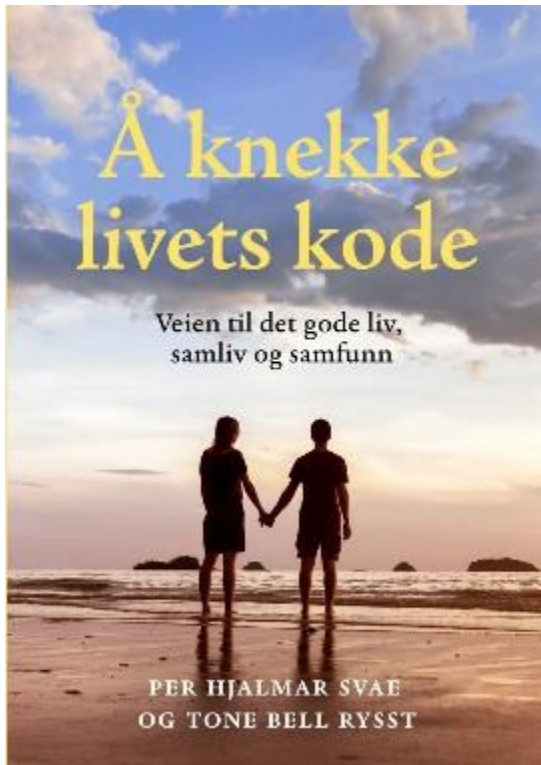


- ➔ **Først må du finne ut hvor den nye stien skal gå**
= Å finne en god væremåte eller et godt handlingsalternativ i stedet for det uønskede, f.eks. alltid å være i toleransevinduet.
- ➔ **Så må du lage stien og tråkke og tråkke for at det skal bli en sti**
= Øve og øve på å være i toleransevinduet og praktisere omsorgsstjernen.
- ➔ **Så gror den gamle stien sakte igjen fordi du ikke bruker den**
= du kommer ikke lenger inn i det gamle mønsteret og blir emosjonell.
- ➔ **.... Og til slutt er den nye stien blitt lett å gå**
= det nye og bedre er blitt automatisert, å være i toleransevinduet.

Gratiskurs: Livsveiledning for vår tid
hjerterommet.no/livsveiledning/

Bok og hefter

Bok: Veien til det gode liv, samliv og samfunn
A5 – 260 sider



Hefte: Å legge uhensiktsmessige egomønstre bak deg
A4 – 46 sider

Å legge uhensiktsmessige egomønstre bak deg

Per Hjalmar Svae



Hjerterommet forlag og kursvirksomhet
Hjerterommet.no

Hefte: Å legge lav energi bak deg
A4 – 20 sider

Å legge lav energi bak deg

Per Hjalmar Svae



Hjerterommet forlag og kursvirksomhet
Hjerterommet.no