



Undgå drama i dine relationer

DITTE YOUNG

1

Drama opstår, når du bevidst eller ubevidst vælger at blive modtager

Meget ofte stiller vi os helt ubevidst på mål for andre folks dårlige energier. Mennesker vil altid forsøge at slippe af med de følelser og energier, som de ikke kan rumme – og derfor skyder de dem over på andre. Du ser det hele tiden omkring dig; mennesker taler dårligt om andre mennesker!

Det kræver en del øvelse at sætte grænser og sige NEJ TAK til at blive modtager af andre menneskers drama. Energien kan ændres bare ved, at du tænker tanken, at du ikke vil være modtager af andres energier. Dermed siger du nej tak, når andre vil hælde ud af deres dårlige energier og følelser.

Det er ikke ensbetydende med, at du aldrig kan høre om en veninde eller et familiemedlems problemer, men du må gerne være selektiv i, hvem du vil høre om, og hvornår du har overskud til at høre om det.

2

Du bliver som dem, du tilbringer mest tid sammen med



Andre menneskers energier smitter af på dig. Både på den positive og den negative måde. Der er spejlneuroner omkring os hele tiden, som vi optager helt ubevidst.

Du ser det bl.a. ved, at hvis du omgiver dig med negative mennesker hele tiden, så bliver du mere negativt tænkende. Derfor er det vigtigt, at du tænker over, HVEM du bruger din dyrebare tid sammen med.

Overvej om disse mennesker gør dig mere glad, når du er sammen med dem, eller om de gør dig mere negativ i dine tankemønstre.

"Omgiv dig med mennesker, der får dig til at have det bedre!"



3

Hvad andre siger og gør, har ikke noget med dig at gøre

Vi har en tendens til at tage ting personligt. Både det, der bliver sagt, og det, der ikke bliver sagt. Det kan være et blik, en fornemmelse eller en helt reel situation. Særligt kvinder har en tendens til at overtænke og analysere enhver situation.

Du ved fra de foregående punkter, at alle mennesker projicerer. De vil "af med" energier og følelser, som de ikke selv kan rumme. Derfor skal du vide, at uanset hvad andre mennesker siger eller gør, så kan det unægteligt aldrig have noget med dig at gøre. Du kan være den, der trigger, at de kommer i kontakt med følelser indeni dem selv, men det er aldrig din skyld.

Du har ikke så meget magt over et andet menneske, at du alene kan være skyld i, at de skulle tænke noget om dig hele tiden. Vær ikke paranoid. Træk vejret og vid, at når du bekymrer dig om, hvad andre tænker og føler hele tiden, så svarer det til, at du har et fuldtidsjob med konstant overarbejde, som du ikke engang får løn for.

4

Pas på med at give det videre, du selv voksede op med

Enten er du allerede forælder, eller også bliver du måske en dag? Mange forældre er sjældent opmærksomme på, at vi i vores eget forældreskab kommer til at projicere egne barndomserindringer over på vores børn, som om det var deres.

Helt konkret betyder det, at hvis du voksede op i et hjem, hvor du var utryk af den ene eller den anden årsag, så vil det være magtpåliggende for dig at skabe et meget trygt hjem.

Dvs. at hvis du oplever noget, som FOR DIG er utrygt, vil du kunne blive overpylret, udad-reagerende, få ekstrem modstand på noget eller nogen i din ydre verden, som måske ikke har til hensigt at skabe en utryk situation.

Mind altid dig selv om, at din barndom ikke er den samme som dine børns. Derfor opfatter de heller ikke en situation på samme måde som dig.

5 Vi kommer alle sammen med baggage

Fra de år vi har levet, har vi alle gode og dårlige erfaringer med os. Særligt kan det føles sårbart for mange af os at gå ind i nye parforhold og relationer. Det skyldes, at vi har oplevet situationer i vores liv, som vi med statsgaranti ved, at vi aldrig vil udsætte os selv for igen. Den (måske ubevidste) beslutning har vi truffet baseret på oplevelser, som har været smertefulde for os. Det kan være situationer som svigt, utroskab, angst, misbrug etc., som vi ikke ønsker at opleve nogensinde igen. Det lidt tragisk-komiske er, at så længe du ikke har helet disse sår indeni, vil du blive ved med at tiltrække præcis disse situationer.

Du kender måske historien om kvinden, der bliver slået af sin mand og endelig finder modet til at gå fra ham. Hvorefter hun går ud og møder en ny mand, som også slår hende. Hvad er oddsene for det? Ret store, når hendes sår ikke er helet. For at kvinden kan undgå at tiltrække den type mand kræver det, at hun heler årsagen til, at hun ubevidst tiltrækker dem. Det kan være hendes selvværd, det kan være hendes store hjælpergen eller hendes overbevisning om, at hun ikke kan få bedre.

Det gode råd til dig er, at når du er i en relation med et andet menneske, så tænk over, at vedkommende ikke "fortjener" at skulle bære rundt på din baggage. Forestil dig gerne en meget tung taske på din ryg. Synes du, det er i orden at give den taske videre til én, som du elsker meget højt? Ligeledes behøver du heller ikke at bære en anden persons tunge taske hele tiden. I relationen kan I begge vælge at pakke ud og sortere det, der ikke længere er behov for.

A photograph of a woman with long, dark, wavy hair, smiling and looking towards the camera. She is wearing a dark, possibly sequined, top. The background is dark and out of focus.

*"Vi er nødt til at
heale sårene indeni,
så vi ikke længere
tiltrækker det,
vi ikke ønsker"*



6

Din hjerne fucker med dig

På nogle områder er vores hjerner så tilpas simple, at når vi har haft en oplevelse kombineret med en følelse, så forventer hjernen, at præcis det samme sker igen, næste gang vi møder en tilsvarende oplevelse.

Hvis du har været til en fest med en masse søde mennesker, hvor du blev taget varmt imod, har du mere mod på at tage til en ny fest, fordi du husker sidste gang som en god oplevelse. Det gør sig også gældende, hvis du vender situationen om. Hvis du har bedt en person om hjælp og blev afvist, forventer du også, at du vil blive afvist, næste gang du beder om hjælp. Derfor holder du op med at bede andre mennesker om hjælp.

Din hjerne danner altså sine helt egne tankemønstre og baner, hvor du som en anden skiløber vil stå i det samme spor igen og igen. Som årene går, bliver det meget svært at hoppe ud af dine tankemønstre eller "dit skispor".

Derfor giver det sig selv, at der sjældent sker noget andet, hvis du gør det, du plejer. Tving dig selv til at tænke anderledes om nye situationer og kast dig ud i dem, uanset hvad resultatet bliver. Vær modig og gør noget andet for at tvinge din hjerne til at tænke anderledes om tingene. Først da kan der opstå andre resultater.

7 Dit nervesystem er uintelligent

Dit nervesystem er til, for at du kan overleve, hvis du bliver udsat for fare. Det er et genialt system, som kan slås til og fra, når du har brug for det. Det er et system, som arbejder helt for sig selv, og som også finder sin balance, hvis du tillader det at gøre det. Dit nervesystem bliver først og fremmest aktiveret af udefrakommende situationer, som det skal reagere på. Fx hvis du bliver overfaldet, vil du opleve at kunne løbe væk i en fart, som du ikke tænkte var mulig for dig.

Men dit nervesystem aktiveres også, hvis du blot tænker, at du er i fare. Også selvom du ikke er det. Nervesystemet forstår ikke forskellen på reel fare og "tænkt" fare. Det starter simpelthen alene ved TANKEN om en situation.

Dit nervesystem har en hukommelse, som siger: Én gang farligt - altid farligt.

Du ved, at din hjerne forventer det samme resultat af en situation el. handling, som det, der skete sidst. Og dit nervesystem bliver aktiveret alene ved tanken om en fare. Det forklarer, hvorfor det kan være så svært at ændre sit liv. Jeg ved, du kan gøre det, men det kræver øvelse og mod.



8 Du bærer rundt på begrænsende overbevisninger

Du ved nu, at dine tidligere erfaringer bliver en stopklods eller en modstand inde i dig for at træde ind i nye relationer på en "ren" måde og give nye mennesker en reel chance for, at noget nyt og godt kan opstå.

Vi har en tendens til at passe på os selv hele tiden. Dermed opstår der også "løgne historier" inde i vores system. Det kan være en historie, du fortæller dig selv, såsom: "jeg gider ikke at lære nye mennesker at kende, for de ender alligevel med at udnytte mig" eller "jeg vil ikke have en kæreste igen, for han ender alligevel med at være mig utro".

Jeg håber du forstår, at selvom det er smertefuldt at have det på den måde, så har du også med garanti manifesteret, at det sker for dig igen. Tag ikke fejl af, hvor meget styrke der ligger i dine tanker – både de gode OG de dårlige. Kast dine begrænsende overbevisninger overbord. Det er gamle erindringer, der forhindrer dig i at skabe nye og bedre sandheder inde i.

9 Du tvivler på, om du er god nok. Det er du!

Når vi møder andre mennesker, er vi optaget af, om de kan lide os. Hvad synes dine forældre om mig? Hvad sagde dine venner så om mig, efter vi mødte hinanden? Vi ønsker, at andre kan lide os, fordi vi på den måde føler os vellidte, elskede og trygge. Hvis vi ikke føler os elsket, er vi utrygge, fordi vores sjæl tror, at vi er udstødte og alene i verden. Du kender måske det at møde et menneske, hvor du øjeblikkeligt mærker, at han eller hun er ekstremt usikker, når du hilser på dem. Gør det dig mere tryk eller mere utryk at møde én, som også er utryk?

Hvis du har svært ved at mærke, at du er god nok, kan du starte med at kigge på din egen kropsholdning. Går du ind til et møde, til din chef eller en date med rank ryg, eller falder du sammen? Trækker du vejret langsomt og helt ned i maven, eller bliver din vejtrækning overfladisk og hektisk? Hvis du bliver nervøs, fortæller du dit nervesystem, at der er noget at blive nervøs for. Så starter lavinen af hormoner, og du får lyst til at flygte ud ad døren NU. I stedet kan du vælge at "eje" situationen og være til stede i nuet. Mærk din vejtrækning og ret din kropsholdning. Også selvom du er nervøs i situationen. Dermed fortæller du din hjerne og din krop, at der ikke er noget at være nervøs for. Du er helt i ro. På den måde får du fat i din egen power, og dit selvværd øges stille og roligt. Husk på, alle mennesker bliver mere trygge og tiltrukket af dig, hvis du er i ro med dig selv.

10 Vær taknemmelig

Jeg ser det igen og igen. Den ENESTE følelse, der kan fjerne alle dårlige energier og negative erindringer er TAKNEMMELIGHED.

Din hjerne kan kun tænke én tanke ad gangen. Du tror måske, at du kan multitaske, men det kan din hjerne ikke. Du kan lave hurtige skift i din hjerne, så det føles som om, du kan multitaske. Men du kan ikke være til stede to steder på samme tid og få et lige godt resultat i begge lejre. Du kan ikke lave mad og tale i telefon og samtidig koncentrere dig 100 % om hver ting. Også selvom vi gør det hele tiden i vores hverdag. Når vi er taknemmelige, skaber vi en rolig og god følelse i vores krop og energisystem.

Mærk selv efter. Tænk på 3 ting, som du er meget taknemmelig for i dit liv. Det kan være noget, som er sket i fortiden. Det kan være noget, som du er taknemmelig for lige nu. Mærk roen sænke sig i din krop. Mærk at din puls falder, du får måske et smil på læben og bliver glad. Du er nu i gang med at fokusere din energi og dine tanker over på noget, som er positivt.

Du husker det punkt med skisporet ikke sandt? Der hvor jeg fortalte dig, at det er så svært at ændre tankemønstre. Du husker måske også, at jeg fortalte dig, at din hjerne altid vil forvente det samme resultat. Du mindes forhåbentlig også, at jeg har fortalt dig, at dit nervesystem gør det samme, som det plejer at gøre.

Taknemmelighed bryder alle disse mønstre. Når du mærker følelsen af taknemmelighed, forventer din hjerne at få mere at være taknemmelig for. Dit nervesystem falder til ro og kender ikke forskellen på, om du engang VAR taknemmelig for noget, eller om du ER taknemmelig lige nu. Dit nervesystem slapper af i den følelse, som er ro og glæde.

Jeg ønsker dig held og lykke med at finde noget at være taknemmelig for hver evig eneste dag. Det kan være de små ting i livet, såsom at du har rent drikkevand i din hane. Det kan også være, at du har kastet dig ud i noget, du ønsker dig, og det er ved at lande til dig. Det kan være en taknemmelighed for, at du har mennesker i dit liv, som elsker dig, for det har du. Mange flere end du måske tænker over på daglig basis.

Vid at folk ikke gør noget IMOD dig. De gør noget FOR dig. Du kan vælge at være taknemmelig for andre menneskers opførsel omkring dig, fordi det giver dig øvelse i at holde dig fri af det gang på gang.

Tro mig – øvelse gør mester!



Tak fordi du læste med.
Du er velkommen til at følge med i
mit arbejde på Facebook,
Instagram el. Youtube.

Ditte Young