

Livskraftnytt!

När vi är på väg mot ett mål eller att göra förändringar i vårt liv är det lätt att fastna i yttre hinder. Vi har inte tid, tillräckligt med pengar, rätt kompetens eller ålder, rätt tidpunkt eller tillräckligt stöd omkring oss. Men bakom dessa yttre hinder gömmer sig ofta våra egna inre hinder som är av en helt annan karaktär. Oavsett om det handlar om att brottas med duglighetsspöket eller vår vilja att ha kontroll över tillvaron, stå i strålkastarljuset, bristande tilltro till sin egen förmåga eller att göra sig själv eller andra besvikna, så har den bakomliggande grundorsaken samma namn – rädsla.

Rädsla är en allmänmänsklig känsla. Den finns på olika sätt hos alla människor oavsett yttre faktorer. Vi är alltså i gott sällskap, en i klubben, och behöver inte förminska eller förneka oss själva när rädslan dyker upp. Våra rädslor styr våra val och beteenden, hur vi ser på oss själva och världen omkring oss och hur vi upplever livet som helhet.

En sund rädsla är en hälsosam skyddsaspekt som är nedärvd biologiskt och som ger ett kroppsligt uttryck. Den fungerar som en varningssignal som handlar om faktiska faror i det yttre eller som en inre signal för att skydda vår självrespekt och integritet med syftet att undvika sådant som är farligt eller skadligt mot oss själva.

Men så har vi också nedärvda eller inlärd rädslor som fungerar som hinder i vår vardag och i att utveckla vår livspotential. Sådan rädsla är envis, den ser inte helheten utan skapar ett tunnelseende som har målet att överleva en urgammal programmering. Den gör att vi saknar tillgång tillhela vår intelligens. Vi börjar misstro vår egen förmåga och vår omgivning och vi fattar utifrån det rädda beslut. Dessutom smittar rädslan mellan människor - värre än influensan.

Att övervinna en rädsla kan handla om att tänka och agera annorlunda, men viktigast är att hitta en djupare kraft och större tillit inom sig själv. Att hitta sitt mod. Att bli medveten om sina rädslor, i vilka situationer de dyker upp och hur de tar sig uttryck. Vilka beslut vi fattar och vilka resultat det i sin tur ger. När vi har identifierat det behöver vi acceptera dem. Se dem som de är och att de finns där, utan att värdera dem. När vi kan göra det kan vi också gå vidare och integrera dem i vårt högre syfte med det vi vill uppnå och agera trots rädslan. Vi kan ta med oss rädslan på färden och fortsätta att gå mot vårt mål.

Att vara modig handlar inte om att vara orädd. Tvärtom. Mod är att ta rädslan i handen och gå. Att vara medveten om rädslan, acceptera den och övervinna den genom att agera mot det du egentligen vill, trots rädslan. Det är mod. Där finns lösningarna till problemen, nycklarna till möjligheterna och chansen att leva livet fullt ut. Syftet med mod är inte att kunna titulera oss modiga. Det yttersta syftet med mod är vårt eget lärande och växande och att kunna bidra mer till andra människor i vår omvärld.

Önskar Dig en modig mars!

Marie Sandgren