

Rädsla

Tänkt att en känsla som rädsla kan ta en sådan stor makt över våra liv. Visst en viss rädsla kan kännas spännande, utmanande och nyttig, men när den är för stor och hela vårt fokus fastnar i en stor rädsla för det mesta i livet då har du verkligen en stor utmaning att bråka dig igenom om du vågar.

Att vara blyg är en rädsla, att ge sig in i något nytt kan vara en stor rädsla, att hamna i osämja med någon kan ge en omskakande rädsla, att upptäcka en förändring hos sig själv kan ge en enorm rädsla. Att tvivla på livets möjligheter eller bara att ska bilen hålla hela resan kan lika lätt skaka om mig i en kallsvettig rädsla.

Jag vet att många kan tycka att blyga personer kan väl bara ta för sig lite mera och kliva fram, men om du är blyg som jag var en gång så funkar det helt enkelt inte. Allt är så skrämmande och allt låser sig för det finns inget naturligt i att kliva fram och ta för sig. Det är helt enkelt helt otänkbart och helt klart så otroligt skrämmande att helt plötsligt se till att allt fokus hamnar just på mig. Den möjligheten är helt klart absolut inget jag vill ta för mig av, fast ändå skulle jag kanske vilja men det går inte och jag går bara totalt i baklås.

Att var blyg och rädd kan finnas även hos dem som iklär sig en roll för att våga ta plats. Det finns många människor som spelar stora roller och när de kommer hem så skäms dom så otroligt och är livrädda för morgondagens utmaning. Att vara ung idag med en trygg självkänsla är helt klart inte det lättaste. Nä, jag tror att både de som mobbar och de som blir mobbade har en enorm rädsla, men att de bara har hittat olika vägar att gå för tillfället.

Att vara på topp och få uppmärksamhet gör att du som ung kan tvingas iklä dig en roll som jag är rätt säker på att du egentligen inte vill ha, men att du måste för att inte hamna i andra hörnet där du istället blir ett mobboffer. Om jag har rätt kläder, är med rätt människor och gör på ett speciellt sätt fast jag egentligen inte vill så växer mitt självförtroende och jag är någon, men det vi glömmer bort är att det är egentligen självkänslan vi ska föda för att växa och hitta en trygghet i livet inte vår bekräftelse att vi finns.

Är jag den som istället blir mobbad både ung och som äldre så måste jag även här börja leta inombords. Vad är det som gör att jag inte kan känna en trygghet till att vara den jag vill vara? Det är många idag som inte får växa upp i en familj med god självkänsla. Har du inte föräldrar som har en god självkänsla hur ska du då kunna föra över känslan till dina barn. Det känns som om vi har missat något på vår livsväg där vi rusar fram och där vi febrilt letar efter något vi som inte förstår att vi har inombords. Att stanna upp och lyssna inåt är inte något vi har tid för. Nä, istället rusar vi in butiken och köper oss en ny bil för nu det här kommer jag må bra av. Det här är jag värd! Eller?

Att jobba med sin rädsla

Jag skrev tidigare att min självkänsla togs ifrån mig precis innan jag klev in i tonåren och det gjorde att jag länge var rädd för mycket och den känslan kan fortfarande även idag ta över mitt liv och lägga krokben för mig. Har man en gång varit sin egna största mobbare så tar även det tid innan jag hittar min försonig trots en inre trygghet. Det jag ändå har lärt mig är att livet är mitt, möjligheterna är mina, men också ansvaret och vid 30 års ålder bestämde jag mig för att ta ett bättre ansvar för mitt liv. Många vill inte ta ansvaret utan hoppas på att någon annan ska göra det och då kan rädsla helt klart förstöra stora delar av våra möjligheter och kanske även hela vårt liv.

Så när jag känner en stor rädsla för det mesta i livet och när den inte ens försvinner med åren så kan begränsningarna bli rejält besvärliga. Det är många som kan säga att det där det växer bort med åren, men om inte? Tänk att vilja våga, men det finns inte en chans till att jag ändå skulle ens våga försöka. Där jag inte ens med någons hjälp skulle kunna våga ta ett steg i den riktningen. Det är en otrolig känsla av vanmakt speciellt när jag kan se andra lätt och ledigt utföra det som för mig känns totalt omöjligt. Att ha för mycket rädsla i sitt liv kan göra dig överväldigad och det är svårt att veta vart jag ska börja för att hitta en rätsida på livet.

Den här övningen har hjälpt mig oerhört många gånger:

1. *Sätt dig ner och ta fram papper, penna, en eldfast burk och tändstickor.*
2. *Skriv ner saker som gör dig rädd på lapparna. Skriv ner en sak på varje lapp och vik ihop och lägg i burken. Jag är rädd för.....*
3. *När du verkligen känner hur du har tömt dig på alla dina rädslor som du kan komma på ta då burken gå ut.*
4. *Nu är det dags att tända eld på dina lappar som du har i burken.*
5. *Tala om för dig själv att nu släpper jag de här rädslorna. Nu vill jag inte ha dom längre i mitt liv jag är färdig med dem.*
6. *Låt allt brinna färdigt och håll fast i ditt fokus att du släpper dom rädslor som du har skrivit ner och som du vill bryta med.*
7. *Ta gärna en stund efteråt i meditation och fokusera på att känna in en frihet och lättnad att du hittat många av dina rädslor skrivit ner dom och att du nu har släppt taget om dom.*
8. *Kom ihåg att under efterföljande dagar att känna in hur det känns. Har rädslan släppt sitt tag om dig helt eller delvis. Kanske har du hittat en förklaring till vissa rädslor som bråkat med dig och känner du fortfarande en frihet efter det du gjort eller har andra rädslor dykt upp och pockar på din uppmärksamhet.*
9. *En gång är ingen gång, så när känslan återkommer ta dig en stund igen och skriv ner alla rädslor och bränn upp dom också. Vissa tar tid på sig att släppa taget så ge inte upp ge dom istället möjligheten att släppa taget om dig och du om dom.*

Jag har av erfarenhet känt att vissa rädslor sitter hårt, men också att vissa rädslor ändrar form och attityd, men där jag med hjälp av denna meditation har fått dom att släppa taget om mig mer och mer och jag om dom och en inre trygghet blommar sakta fram.

Att börja någonstans

När jag tar steget och börjar lära mig förstå hur mina rädslor beter sig och behandlar mig så sker något spännande i både kropp, knopp och själ. När jag sen tar nästa steg och vågar se mina rädslor i vitögat och ställer frågan vad är det värsta som kan hända? Då har jag allt mer insett att egentligen är inte det här så farligt som jag först fick för mig. Det här ska jag lösa bara jag lugnar ner mig lite. Det är just när rädslans klor tar tag i mig som är den värsta stunden sköljer över mig och jag tappar lätt mitt fokus, men när jag lär mig känna igen mina symtomen så kan jag allt lättare låta lugnet och tryggheten komma till min undsättning.

Jag kan också jämföra nya rädslor med tidigare som jag tagit mig igenom. Jag har en rädsla som ligger högst på min topplista och som jag tog mig igenom och som för mig var jättejobbig. Denna rädsla jag då kände brukar jag ta fram när någon större läskigare rädsla kommer och hälsar på. När jag då jämför så vet jag att den nya inte har en chans mot min topp 1 rädsla och jag vet också att jag fixar det här och jag känner mig stark att våga även den här gången.

Idag efter flera år av träning kan jag nästan hitta en tjusning i att anta utmaningen rädslan ställer mig inför. Jag kan se på den med nyfikna ögon och fråga aha vad är det den här gången jag ska lära mig. Kom igen nu kör vi och jag öppnar dörren på vid gavel!

Men jag kan också ibland behöva ta mig tid för att landa lite och hitta min inre trygghet igen eftersom rädslan har kastat in mig i ett hörn och skrattar rejält åt mig.

Jag har lärt mig att sluta vara rädd för rädslorna som ruskar om mig för jag har insett att med den tryggheten jag har hittat inombords så är rädslorna bara här för att få min uppmärksamhet och om jag tar hand om dom väl så kan dom släppa taget om mitt inre. Dom är färdiga med mig och jag kan istället vara tacksam för att jag växt och utvecklats som människa tack vare dem och att jag lärt mig uppmärksamma deras mönster och gett dem tid att värka i mitt liv. Jag skulle inte vara den människa jag är idag om dom inte hade fått bråka med mig och där jag idag istället kan ha förmånen att själv ha fått uppleva dom för att hjälpa andra i deras process.

Att inse att en rädsla som gör dig uppmärksam är som en bakläxa på något du inte är färdig med. Att rädsla är en bekräftelse på att du är en helt vanlig människa med känslor både för kropp, knopp och själ. Att rädsla egentligen inte är något farligt utan en väckarklocka som vi kan vara tacksamma för att få ta del av. Att rädsla helt enkelt gör mig uppmärksam på att livet är här och nu. Att rädsla väcker mig i mina låsta mönster och låter mig förstå vad som är viktigt här och nu. Rädsla finns i många olika skepnader och former, mina är inte som dina och dina har kanske inte samma budskap som mina.

Jag tror att rädsla är nyttigt för oss alla, men den får inte ta över våra liv och stå i vägen för våra möjligheter i livet. Så nästa gång rädslan knackar på vår dörr ta emot den som en speciell gäst med ett speciellt ändamål. Låt rädslan få slå sig ner i ditt kök och ta reda på vad orsaken är dennes besök. Våga ställa frågor och berätta hur du känner. Kanske har rädslan tidigare knackat på din dörr i samma ärende, men då har du istället gömt dig bakom en gardin och hoppats på att känslan skulle ge sig av. Jag har insett att livet har många sätt att lära oss att utvecklas som människa och när vi hittar ett tryggare inre så kommer även möjligheterna att utvecklas och fylla våra liv.

Att våga släppa taget om det som ska släppas i mitt liv och släppa in det som ska få komma in i mitt liv är en meditation som jag fick av en kollega. 20 min fullt fokus på att "Jag släpper det som ska släppas" det insåg jag att jag kan tolka att jag ska släppa loss och släppa in. Det blev rätt intressant och se vad som hände och jag lovar det händer saker. Både saker jag kanske inte var riktigt beredd på och nya härliga som kom in. Det gäller att våga släppa taget om vår rädsla för att kunna släppa taget och släppa in nya härliga möjligheter av livslust.

Så nästa gång du tagit dig igenom en rädsla och du känner att nu är jag åter i min trygghet. Passa då på att fira och jubla känn tacksamhet att vilken grej och det här klarade jag av galant och så lägger du den i ditt minne inför nästa rädsloattack då den tidigare erfarenheten kan hjälpa dig komma igenom den nya rädslan. Det är ofta vi minns den rädsla vi hade och där vi glömde bort hur det kändes när vi gick i mål. Hallå! Vi glömmer vår målgång! Vilken idrottsutövare skulle glömma en OS-final med en guldmedalj som belöning?

*Det är livserfarenhet som gör dig till den människa du är idag.
Vågar du vara denna människa eller är du för rädd för vad den kan avslöja?*