



Lær at elske dig selv

Lær at elske dig selv, siger eksperterne. Du ved det er sandt, men det er bare en af de opgaver, du bliver ved med at snuble over. Find ud af, hvad der holder dig tilbage, og oplev hvordan din evne til at elske vil vokse og vokse.

Af Dorthe Andersen

Idéen om at elske sig selv er populær, men praktiserer du den i din hverdag? Hvad stopper dig fra at sætte alt, hvad du ved om egenomsorg, selvaccept og selvkærlighed i aktion? Hvorfor er det, når kravene, forventningerne og presset i dagligdagen kommer, at det er dine egne behov og ønsker, som bliver sat til side?

Hver dag har du muligheden for at elske dig selv ved at vælge tanker og handlinger, som tjener dig. Men hvor ofte sælger du ud af dig selv og nøjes med mindre end det, du fortjener?

Har du f.eks.:

1. Tilbragt tid med mennesker, som dræner dig eller får dig til at have det dårligt med dig selv?
2. Ladet frygten forhindre dig i at forfølge det, du elsker?
3. Sammenlignet dig selv med andre mennesker og nedgjort dig selv?
4. Tiet stille, når nogen har overtrådt dine grænser?
5. Presset dig selv til at blive ved, selvom du havde det dårligt?
6. Fyldt din dag med aktiviteter, som har taget dig væk fra dine rigtige prioriteter?
7. Ladet andres meninger og forventninger bestemme dine valg i stedet for at lytte til dine egne?

Uanset hvor hårdt du prøver på at retfærdiggøre dine handlinger, ved du godt inderst inde, hvornår du ikke er der for dig selv, selvom du burde være det. Selvkærlighed er et tiltalende koncept, men det kræver stort mod at praktisere det. Det er ikke nemt at sige nej, at følge sit hjerte, sige sin mening, eller at kræve det du ønsker. Faktisk kan valget om at elske sig selv være en af de mest udfordrende ting, du nogensinde vil gøre. Men det er det værd, og det samme er du.

Når du forpligter dig til dig selv, når du giver dig selv al den kærlighed og støtte du har brug for, når du har modet til at være den du er og tage vare på dig selv, så kan du skabe et autentisk, sjælefyldt og tilfredsstillende liv.

Hvis det at elske sig selv var din første prioritet i dag, hvad ville du så gøre anderledes? Hvad ville du ikke længere tolerere? Hvem ville du stoppe med at tilbringe tid med? Hvilken interesse eller passion ville du gøre plads til? Hvem ville du sige nej til? Hvilke ændringer skulle laves med det samme?

Læs disse syv punkter, for at identificere hvad der har stoppet dig fra at udøve konceptet om selvkærlighed. Når du fortæller dig selv sandheden, åbner du en dør til positive ændringer. Spørg dig selv, hvad du kan gøre for at elske dig selv mere i din hverdag.

7 punkter til selvkærlighed

1. En tro på selvopofrelse

Hvis du er opvokset med at sætte andre før dig selv, har du muligvis arvet en tro på selvopofrelse. Måske tror du, at det er dårligt at tænke på sig selv, og hvad du gerne vil. I så fald, prøver du sandsynligvis på at leve et liv, hvor du forsøger at være god og gøre det rigtige uden at stoppe op og spørge dig selv om det du gør, er godt og rigtigt for dig. Indtil du giver slip på din tro på selvopofrelse, vil du finde det svært at praktisere konceptet om selvkærlighed.

Det er godt at give lidt af dig selv, men du burde ikke skulle ofre dit eget velbehag for at gøre dette. Du skal ikke stoppe med at elske dig selv, for at elske andre. Det er ikke forkert at elske og tage sig af sig selv. Det er ikke forkert at sætte sig selv i første række engang imellem. Det er ikke forkert at tage sine egne behov i betragtning. Du har et ansvar for at passe på dig selv. Opgiv dine selvdestruktive overbevisninger og giv dig selv den same kærlighed og støtte, som du er villig til at give andre.

2. Uklare prioriteringer og daglig intentioner

Når du ikke er klar over dine behov og dine sande ønsker, er det nemt at blive fanget, distraheret og få travlt med andre ting. Der vil være mennesker, som gerne vil have, at du gør ting for dem. Der vil være spændende muligheder og invitationer, der kommer din vej. Der vil være en, som har brug for din hjælp. Når du er bevidst om, hvad dine drømme og prioriteringer er, bliver det nemmere at vide, hvornår man skal sige ja, og hvornår man skal sige nej til ting, som kommer i livet. Der er et begrænset antal timer i døgnet, og det er op til dig at sikre, hvordan du bruger din tid bedst og at de valg du tager, reflekterer og sikrer dine højeste intentioner. Hvis du ikke har sat dig selv og de ting, som virkelig betyder noget for dig, først i dit daglige liv, så er din prioritet et andet sted. Hvor?

- Andre folks problemer?
- En krævende chef eller et stressfuldt job?
- Familie/forholds problemer?
- En overbooket kalender for familien?
- TV, telefon opkald, shopping, surfing på internettet, læsning?
- Husarbejde/arbejde
- Forpligtelse til organisationer eller andre grupper?
- En andens drøm?
- At imødekomme krav og forventninger fra din partner, børn, familie, venner, arbejdsplads eller andre samfunds grupper?

Find ud af, hvad der er vigtigt for dig. Find ud af, hvad du er engageret i hver dag. Lad vær med at vente og se hvad der kommer din vej. Start hver dag med klare intentioner og når en ny situation opstår, så tjek med dit hjerte for at finde vejledning. Identificer de ting, som er essentielle for dit helbred, lykke og dit velbehag og gør dem til en del af din daglige rutine. Lev hver dag målbevidst ved at tage de valg, som reflekterer og ærer dine sande, dybtfølte prioriteter.

3. Hjælper andre i stedet for dig selv

Er det muligt, at du hjælper andre i stedet for at hjælpe dig selv? Står du på hovedet for at løse andres drama og problemer og har ingen energi tilbage til dig selv? Det at hjælpe andre kan være en måde at undgå at tage ansvar for sit eget liv. Mens du har travlt med at hjælpe andre, behøver du ikke at gøre det hårde arbejde og hjælpe dig selv. Alle har behov, problemer, drømme og ønsker.

Dit job er at støtte dig selv på vejen til at opnå dine. Selvfølgelig kan du hjælpe og støtte andre, men ikke i stedet for at hjælpe dig selv.

Der er ting, som inspirerer dig og bringer dig sjæleglød. Der er ting, som du længes efter at gøre og dele med verden. Der er områder af dit liv, som har brug for at hele og få opmærksomhed. Der er dele af dig, som ikke er fuldt udtrykt endnu. At elske sig selv betyder at give tid og energi til sit liv. Selvkærlighed inkluderer, at man er opmærksom på, hvem man er, hvad man har behov for, og hvad man længes efter at skabe og bidrage med. Vær fuldstændig ærlig over for dig selv, og se på hvorvidt du hjælper andre frem for at værne om dig selv og arbejde på dit eget liv.

4. Føler sig skyldig

Hvis du har brugt det meste af dit liv på at gøre ting for andre, kan det føles underligt, måske endda forkert, at gøre ting for sig selv. Gør det alligevel. Når du føler dig skyldig, så mind dig selv om, at det er okay at tage sig af sig selv, og det er okay at nyde livet. Lad aldrig dine forpligtelser og følelser af skyld stoppe dig fra at give dig selv den kærlighed, støtte og den opmærksomhed, du fortjener. Vær opmærksom på, at der muligvis er nogle mennesker i dit liv, som føler sig truet af din dedikation til at elske dig selv. Nogle vil måske endda forsøge at spille på dine følelser af skyld for at få dig til at gøre det, de gerne vil, eller for at få dig til at blive den samme som før. Vær stærk. Jo oftere du oplever fordelene ved at elske og tage dig af dig selv, desto bedre bliver du til at modstå presset udefra og kontrollere din skyldfølelse. I mellemtiden skal du bestemme dig for, hvad du vil gøre for at elske dig selv i dag, for så at føle skyldfølelsen, men alligevel gøre det.

5. Tænker som et offer

Bebrejder du andre, brokker du dig eller laver du undskyldninger for, hvorfor tingene er som de er i dit liv? Kan du ikke se, at dine egne handlinger bidrager til de resultater, du får? Hvor ofte siger du ting som "Jeg kan ikke, det er ikke min skyld, jeg har ikke et valg, der er ikke noget, jeg kan gøre, det er for sent, de vil ikke lytte, jeg er nødt til det.." Pege fingre af andre, have ondt af sig selv og fokus på hvordan andre ting gør, at du sidder fast. Hvis du gerne vil skabe en positiv ændring, er du nødt til at flytte din opmærksomhed fra alle andre og tilbage til dig selv. Spørg dig selv, hvad du kan gøre anderledes for at ændre tingene. Tænk på hvad du kan starte eller stoppe med at gøre, for at skabe kærlighed, glæde og respektere dine ønsker i livet. Du kan ikke ændre andre, men du kan ændre måden, du reagerer på dem. Hvis du ikke er glad for de resultater, du får i livet, så stop med at være et offer, tag kontrol og lav nogle ændringer. Fokuser på, hvad du kan gøre for at elske, beskytte og støtte dig selv i dag.

6. Har ikke lyst til at være egoistisk

Er der nogen i dit liv, som mener, du er egoistisk, fordi du praktiserer selvkærlighed? Er det behovet for, at andre mener, du er en god person, som stopper dig fra at gøre ting for dig selv? Der vil være nogle, som mener, du er egoistisk, fordi set fra deres perspektiv og ifølge deres værdier, så er du. Folk, som tror på at holde masken, spille traditionelle roller, at "gøre det rigtige" og at behage andre vil mene, at dit valg er egoistisk. I stedet for at modstå dette, og have det dårligt med det eller sætte spørgsmål til din dedikation til selvkærlighed, så accepter, at vi alle er forskellige og har hver især ret til vores værdier – bare fordi du vælger at følge vejen til selvkærlighed, betyder det ikke, at alle andre skal, og det betyder ikke, at de skal godkende dine valg. I stedet for at forsøge at forsvare dig selv, eller påpege at de andre er forkert på den, så vend din opmærksomhed indad og sørg for, at du i sandhed lever efter, hvad der er rigtigt for dig. Det handler ikke om, hvorvidt andre mener du er egoistisk, men hvorvidt du er villig til at elske dig selv, på trods af hvad andre mener.

7. At behage andre

Det er næsten umuligt at praktisere selvkærlighed, hvis dit liv handler om at gøre alle andre glade. Når du hele tiden behager andre, har du brug for godkendelse og for at have det godt med dig selv, derfor fokuserer du mere på at behage andre, end du gør på at elske dig selv. Hvad andre mener om dig, er mere vigtigt, end hvad du mener om dig selv. Hvordan andre folk har det, bestemmer hvordan du har det med sig selv. Det er ikke muligt at behage alle andre og elske sig selv på samme tid.

Du er nødt til at tage et valg. Har du tænkt dig at leve for andre og være den, de gerne vil have, du skal være, eller har du tænkt dig at elske dig selv nok til, at du kan være den, du virkelig er. En måde at ændre tingene er ved at flytte din opmærksomhed indad, og fortælle dig selv sandheden om, hvad du føler. Så snart du kommer ud for at skulle tage en beslutning så husk at spørge, "Hvad vil jeg have? Hvad kunne jeg godt tænke mig? Hvad føles rigtigt for mig? Tag ikke en beslutning uden at have

tænkt på dine følelser og uden at have spurgt dig selv, om det valg, du skal til at træffe, behager dig.

Har du en fornemmelse af, at der er mere for dig at gøre i dit liv? Er der en bedre version af dig selv, som venter på at blive udtrykt? Længes din kreative sjæl efter at blive sat fri? For at blive og dele den bedste version af dig selv, er du nødt til at elske dig selv betingelsesløst. At elske dig selv er det første skridt i retningen mod at bidrage positivt til verden. Start med at fortælle dig selv sandheden om, hvor og hvorfor du ikke elsker dig selv, som du kunne gøre. Indrøm, hvor du skuffer dig selv, og hvilke steder, du ikke har støttet dig selv, når du havde brug for det.

Du har fået et liv, for at kunne være og give alt dit hjerte ønsker. Lad vær med at nøjes med mindre end det, du fortjener. Beslut i dag, at du ikke længere vil lede efter andre for at få den kærlighed, accept og godkendelse, som du behøver og begynd i stedet at

give den til dig selv. Elsk dig selv for den du er. Omfavn det gode og dårlige, det lyse og mørke. Vælg at elske det rigtige dig. Dette er dit liv. Lad vær med at vente på noget eller nogen for at gøre dig bedre. Du er den, som ved hvad du virkelig behøver, og hvad dit hjerte længes efter. Du er den, som ved hvad din sjæl elsker, og hvilken vej der er rigtig for dig. Hav modet til at stå frem på dine egne vegne. Dediker dig selv til dine egne behov og ønsker. Lyt til dit hjerte og tag de valg, som tjener din krop, dit sind og din sjæl.

Lad ikke nogen eller noget stå i vejen for dig og dit forhold til dig selv.

Værn om dig selv, vær god ved dig selv, tro på dig selv. Træd frem og gør kærligheden til dig selv til en prioritet i din hverdag.

