

# liv & sjæl

magasinet for bevidst livskvalitet

Nr. 1 – februar – marts 2015 · Kr. 54,95 · (Norge: 69,00 NOK)

MAGASINET  
for bevidst livskvalitet

## *Sandheden om lykke*

5 grunde til at dyrke din  
**SPIRITUALITET**

*Det gode  
kvindeliv*

– om homøopatisk behandling  
af kvindesygdomme

*10 sunde vaner*  
enhver kvinde bør have

Stop med at lade  
dig bremse af

*angsten  
for at fejle*

**TEMA**  
**YOGA**  
– 38 sundheds-  
mæssige fordele  
– Sådan kommer  
du i gang



INTERVIEW:

## CECILIE BECK

*Man skal gøre en forskel – og man skal gøre sig umage*



alternativ behandling

sundhed

personlig udvikling

spiritualitet

# STOP

## med at lade dig bremse af angsten for at fejle!

Af Ditte Sønderkov, psykolog  
[www.dittesoenderskov.com](http://www.dittesoenderskov.com)

**L**ever du i komfort zonen eller udviklingszonen, og hvordan forholder du dig til følelsen af at fejle? Alt for mange kvinder lader sig bremse af angsten for at fejle og tør ikke udleve ambitioner og drømme. Læs, hvordan evnen til selfcompassion kan lære dig at vende fejltrin til store sejre og få et personligt råd til at komme i gang fra Dr. Kristin Neff.

### Comfort zonen og udviklingszonen

At udstille egne sårbarheder og begrænsninger er noget af det, vi frygter mest. Vi slår knuder på os selv, sluger kameler, går omveje og vender om for at undgå scenarier, hvor omverdenen kan pege fingre ad os. Faktisk skaber frygten for at fremstå som en klovn i andres øjne en blokering for udvikling. For hvornår og ikke mindst hvordan giver vi os selv lov til at træde ud af, hvad vi kalder for komfortzonen, og tage et modigt skridt over i udviklingszonen – der hvor magien sker?

*”Frygten for at fremstå som en klovn i andres øjne skaber en blokering for udvikling.”*

Dilemmaet er tydeligt: Vælger vi at blive bag komfortzonens trygge skal, hvor risikoen for ydmygelse er minimal, er vi fri for at mærke angsten for at fejle. Men samtidig lader vi alle muligheder for personlig udvikling passere os forbi. Chancen smutter fra os, og tilbage står vi med en præsentabel facade udadtil, imens en udefinerbar følelse af ulykke bobler indvendig.

*”En præsentabel facade udadtil, imens en udefinerbar følelse af ulykke bobler indvendig.”*

### Hvordan du forholder dig til følelsen af fiasko

Tanken om fiasko, og endnu værre offentlig fiasko, vækker angst i de fleste. Så hvordan skal vi forholde os til denne barriere, der står imellem os og nye landvindinger? Det er vigtigt at anerkende følelsen af fiasko som en acceptabel tilstand, alle levende mennesker smager på med jævne mellemrum livet igennem. Det er et livsvilkår, vi ikke kan undgå, hvis vi ønsker at leve livet fuldt ud. Hvis du har glemt den bitre smag af forvirring og usikkerhed, er det en blinkende alarm, der fortæller, at det er på høje tide, du samler mod og prøver kræfter med nye udfordringer uden for din vante komfortzone.

I stedet for at se følelsen af at fejle, eller ikke at være god nok, som et tegn på at stoppe legen og returnere til din komfortzone, bør du se den som en sejr, du kan være stolt af. For fejlen er det tydeligste bevis på, at du er i fuld gang med at udvikle dig. At du modigt tager ansvar for din skæbne. Essensen i udvik-

lingsprocessen er netop at træde ud i din udviklingszone. Derud, hvor du ikke kender teknikken, stilen, svarene og alt det andet, du kan på ryggraden. Fremfor at skamme dig over pinligheden, er det netop nu, du skal være stolt af dig selv for at turde. Turde træde ved siden af, turde prøve kræfter med noget nyt og udvikle dig. Imens processen ruller, kan du ikke forvente at stå ved målet. Målet er noget, du blot kan ane et sted ude i horisonten. Som et lysende fyrtårn, du pejler efter i oprørte vande.

*”Fejlen er det tydeligste bevis på, at du er i fuld gang med at udvikle dig.”*

Kan vi alle lære at se vores fejltrin som smukke beviser på livsmod og personlig power og bakke hinanden op i klovnerierne, vil livet blive langt sjovere at leve. Vi ville ikke være så fastlåste af angsten for at fejle. Fremfor at pege fingre ad hinanden og aktivere følelsen af at tabe ansigt både i os selv og andre, bør vi i stedet øve os i at opdage og anerkende de modige handlinger. I stedet for at bifalde det perfekte resultat med rødder solidt plantet i komfortzonens trygge rammer, er det på tide, vi begynder at hylde alle de famlende skridt i udviklingszonen, der i virkeligheden er den mest imponerende præstation!

### **Self-compassion giver personlig power**

Compassion og self-compassion er populære begreber inden for psykologien. På dansk kan begreberne bedst oversættes til medfølelse/omsorg og selvmedfølelse/selvomsorg, der handler om at indtage en støttende og forstående indstilling. Det skal ikke misforstås som selvglad eller eftergivende, hvilket er noget helt andet. Forskning viser, at evnen til self-compassion og accept af vores uperfekte sider styrker vores helbred. Ikke nok med at self-compassion beskytter mod depression og angst, det øger også lykkefølelse og optimisme. Så der er mange gode grunde til at træne vores evne til self-compassion, hvilket netop er, hvad vi har behov for, for at turde kaste os ud i den berigende udviklingszone.



*Amerikanske Dr. Kristin Neff,  
ekspert i self-compassion.*

## **Lær at være self-compassion med ekspertens råd**

Amerikanske Dr. Kristin Neff er verdensberømt forsker og førende træner inden for self-compassion. Hun giver Liv & Sjæls læsere et helt personligt råd til at opleve større power med self-compassion:

*”Whenever you fail, make a mistake, or feel personally inadequate, try imagining a close friend in the same situation. What would you say to that friend to reassure him or her of your care and support? Then try saying the same thing to yourself. You might even try a physical gesture of affection such as squeezing your arm or putting a hand over your heart. Research shows you’ll be more motivated and more self-confident if you’re an inner ally rather than an inner enemy.”*

*”Self-compassion  
og accept af vores  
uperfekte sider styrker  
vores helbred.”*

### Få en personlig sejr

Jeg prøver personligt altid at skubbe mig selv over i udviklingszonen. Nogle gange hader jeg mig selv for det, når jeg mærker angsten pulsere i hele systemet og jorden gyngede under fødderne, imens jeg står med hjertet i halsen og katastrofetanker om, hvad andre mon tænker om mig?

*”Katastrofetanker om,  
hvad andre mon  
tænker om mig?”*

Men når jeg stopper op og bemærker modet frem for fejlene, udviklingen frem for fiaskoen, kan jeg mærke en gryende self-compassion indvendig, som jeg stik imod enhver jantelov er stolt af. Faktisk er jeg mere stolt af, når det lykkes mig at praktisere evnen til self-compassion i de forskellige spændende scenarier,

jeg havner i, end af selve opnåelsen af det enkelte mål, der ledte retningen. Perfektion bliver i virkeligheden hurtigt kedeligt, og jo tidligere vi erkender dette paradoks, desto før bliver vi frie til at leve livet lidt mere legende og med et smil på læben selv i nye situationer. Livet er bare mere levende i udviklingszonen.

### Spring ud i din udviklingszone

Hvornår har du sidst været modig nok til at udstille din egen sårbarhed og leve livet i udviklingszonen?

*”Tør du slippe tanken om  
at præstere og turde fejle  
lidt, vil du opleve, at du  
kan så meget mere,  
end du tror!”*

Nu er en god chance for at tage hul på dine ambitioner og drømme og komme i gang med en livsbekræftende blanding af klovnier og sejre i din personlige udviklingsproces. Og tør du slippe tanken om at præstere og turde fejle lidt, vil du opleve, at du kan så meget mere, end du tror!

## Få flere øvelser og redskaber til self-compassion

Har du lyst til at lære mere om self-compassion, har Dr. Kristin Neff udgivet flere bøger om emnet. Hendes 6 CD audio-bøger med øvelser: *Self-Compassion Step by Step* og klassikeren *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind* anbefales.

Du kan også gå ind på hjemmesiden [www.selfcompassion.org](http://www.selfcompassion.org) og [www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org), hvor der er frit tilgængelig information om emnet, øvelser og guidede meditationer.



### Om Ditte Sønderskov

Ditte Sønderskov er psykolog, mindfulness instruktør og yogalærer. Til dagligt arbejder hun med self-compassion i egen psykologpraksis i Aarhus, hvor hun brænder for at hjælpe andre frem mod et godt liv. Nysgerrighed og rejselyst har gang på gang sendt Ditte ud på længere rejser, og hendes arbejde bærer præg af international erfaring og forfriskende perspektiver på tilværelsen. Læs mere om Psykolog Ditte Sønderskov på [www.dittesoenderskov.com](http://www.dittesoenderskov.com)