KÄNSLOR ÄR INGET PROBLEM

Det du känner är inget problem, jag menar alla känslor skall ju med på resan. Starka hårda känslor, subtila mjuka känslor. Känslor som viskar så att vi måste vara blixtstilla för att höra deras röst, känslor som skriker desperat så att kroppen skakar.

Utmaningen för vårt känsloliv ligger snarare i vad du känner för dina känslor. Eller annorlunda uttryckt, din relation till dina känslor. Om vi inte tycker om alla våra känslor, skär vi bort en del av oss själva. Gör oss mindre än vad vi egentligen är. Så får ”man” inte känna. Så barnsligt, skamligt eller fel. Sådan är inte jag, skriker den inre kritikern och domaren högljutt.

Så helt plötsligt är vi där, kritiska och självförminskade. Utan självacceptans och medkänsla för det vi faktiskt innerst inne är, allt! För vi är ju allt. Blyga, glada, arga, sura, förbannade, kärleksfulla och så vidare…

Det fina och underliga är att världen faktiskt blir bättre av att du är allt det här! När vi tillåter oss att känna och vara allt detta kan vi också acceptera att andra känner och är allt detta. Självacceptans föder acceptans, acceptans föder empati och empati föder acceptans för andra. Så sätter vi i gång den goda empatiska spiralen. Kanske låter det enkelt. Det är det. Så länge du ordnar det första steget, att vara empatisk med dig själv och dina känslor.

På vilket sätt är du omhändertagande, varm och empatisk med dig själv och dina känslor?