

LÄR AV DIN RÄDSLÄ

En del människor försöker bli av med sina rädslor. Som om de jobbiga känslorna vore ett problem. Men kanske är det precis tvärtom. Dina rädslor är din största tillgång. Här finns en del av visdomen gömd i psykologisk dimma. Så in i dimman och var där ibland, då kanske det blir ljusare.

Tänk om jag blir ensam, tänk om jag inte kan lita på dig, tänk om jag inte lyckas eller helt enkelt inte är bra nog. Tänk om jag är sjuk och snart dör, eller tänk om jag är betydelselös och inte är relevant på Facebook nästa vecka. Ve och fasa!

Våra rädslor bär ibland på vår potential, vår möjlighet att se oss själva och förstå var vi kommer ifrån. Så varför inte leka med dina rädslor.

Tänk om jag står ut med ensamhet, vad skulle jag göra av mitt liv då? Tänk om jag kan lita på mig själv och klara mig utan dig, vad händer då? Tänk vad skönt att få vara anonym och bara ha fokus på vad jag själv innerst inne njuter av utan att behöva bedömas eller få bekräftelse från andra. Kanske ska jag bara göra ingenting i flera veckor? Det vore spännande.

Vilken är din största rädsla? Skulle det vara meningsfullt att utmana den rädslan?