

Blyg & fri

- en kurs om varför du
är tillräcklig som du är

lektion 1

1. Varför blygheten inte är problemet



Hej fina blygmodig!

Många av oss har en problematisk relation till vår blyghet och upplever att den står i vägen för oss i livet. Vi tänker att vi måste göra motstånd till den och lyckas eliminera den för att kunna bli fria och leva som vi längtar efter. Det innebär att vi ofta går på en väg som är fylld av självkritik och starka känslor av att vara annorlunda än andra. Men vi behöver inte leva på det sättet. Jag vill i denna första lektion berätta för dig om ett annat, nytänkande och transformerande, perspektiv på blyghet. Ett perspektiv som blir nyckeln till en mycket mer kärleksfull, stärkande och frigörande väg. En väg där du kan må bra på riktigt utan att ändra på din personlighet. En väg där du kan uppleva både blyghet och frihet. Klicka på bilden ovan för att komma till videon för dagens lektion där jag berättar mer!

Uppgift

I denna lektions uppgift får du möjlighet att börja bli nyfiken på och medveten om dina begränsande övertygelser du har kring din blyghet. Du får även möjlighet att undersöka dem närmare genom olika frågor för att se vilka effekter de skapar i ditt liv. För det är först efter vi fått insikt och förståelse om dem som vi kan börja utveckla andra, mer stärkande, sätt att tänka.

Du börjar med att observera dina tankar i sociala sammanhang som en nyfiken åskådare. Alltså bara notera dem utan att döma dig för dem. Detta steg är det absolut viktigaste eftersom det handlar om att bli medveten, något som krävs för att kunna skapa positiv förändring. Känner du att du inte är redo för resten av uppgiften ännu är det mer än tillräckligt att enbart göra denna del.

Nästa steg är att du skriver ner de begränsande tankarna som du observerar att du oftast tänker om din blyghet. Du kan skriva ner mellan 3-5 stycken. Det kan exempelvis vara "Min blyghet gör mig tråkig" eller "Min blyghet står i vägen för mig i livet". Dessa tankar är ofta ett resultat av de begränsande övertygelserna "Det är fel att vara blyg" och "Jag är otillräcklig".

När du har skrivit ner dessa väljer du ut en tanke som du vill börja jobba med. Välj den som känns mest relevant just nu. Sedan vill jag att du utgår från den tanken och svarar på följande frågor:

1. Bidrar den här tanken med stress eller frid i mitt liv?
2. Vad skapar den för känslor i kroppen? I vilken kroppsdel känns den?
3. Hur påverkas mitt beteende mot mig själv när jag tänker denna tanke?
4. Hur påverkar den mitt agerande i sociala sammanhang när jag tänker denna tanke?
5. Hur skulle det kännas om jag inte längre kunde tro på denna tanke?
6. Hur skulle det påverka mig i sociala sammanhang om jag inte längre kunde tro på denna tanke?