

## Modul 7

### 11 fraser som inte får finnas i din inre dialog

Vi har alla en inre dialog genom vilken vi tolkar oss själva och vår omvärld. Du kan säkert tänka dig hur viktig den är för vår emotionella och mentala hälsa.

Även om det känns som om dessa tankar kommer och går finns det faktiskt ett samband mellan dem och hur vi agerar, hur vi mår och hur vi reagerar på vår omgivning.

Som Epiktetos ska ha sagt:

***”Det är inte vad som händer dig, utan hur du reagerar som spelar roll.”***

En hälsosam och positiv inre dialog leder till ett hälsosamt och positivt liv.

Vi kontrollerar vårt eget öde; vi känner och agerar i enlighet med våra övertygelser och värderingar. Känslorna som ger upphov till dessa övertygelser eller tankar kommer från vår inre dialog, och påverkar oss på ett sådant sätt att de avsevärt kan förvränga vår verklighet.

Några av de tankar och övertygelser som negativt påverkar våra liv inkluderar: behovet av erkännande från andra till varje pris, hur fasansfullt vi mår när vi inte får vad vi vill ha samt tron att vi kan uppnå lycka med passivitet.


**Här kommer några ofta hörda fraser i vår inre dialog som vi inte får säga till oss själva:**

#### **1. Jag måste vara framgångsrik i allt jag gör**

Det finns mer i livet än vinnare och förlorare. Polariserade tankar baserade på allt eller inget är inte hälsosamma. Att misslyckas är ofta första steget mot framgång. Kom ihåg att viktiga uppfinningar som glödlampan och penicillinet var resultatet av flera misslyckanden.

#### **2. Om jag misslyckas med det här är jag ett misslyckande**

Att begå misstag och misslyckas är handlingar som ofta leder till framgång. Det finns ingen logik i att tänka: ”Om jag misslyckas är jag ett misslyckande.” Du måste ge dig själv chansen och rätten att fortsätta försöka, för det kommer låta dig uppnå vad du siktar på.



## Modul 7

### 11 fraser som inte får finnas i din inre dialog

#### **3. Om jag inte får andras acceptans och godkännande kan jag inte vara lycklig**

Det här är väldigt vanliga ord i en inre dialog. Det är viktigt att inte känna sig avfärdad, men det är inte nödvändigt eller ens möjligt att accepteras av alla andra. Det är en verklighet man måste leva med och som kommer hjälpa dig att acceptera dig själv.

#### **4. Jag kan inte leva utan dig. Jag behöver dig för att vara lycklig**

Denna typ av tänkande kommer från en feluppfattning om att älska andra och dig själv. Kärlek måste vara ömsesidig, varierad och opartisk, utan förbehåll. Om kärlek och känslomässigt beroende existerar samtidigt förgör de varandra.

#### **5. Om du inte håller med mig är det för att du inte gillar mig**

”Ingen ser mitt värde eftersom jag är värdelös.” ”Mitt personliga värde beror på vad andra tycker om mig.”

För de flesta av oss är kritik synonymt med bortstötning.


#### **6. Jag tål inte att andra säger åt mig vad jag ska göra**

Vi måste givetvis ta ansvar för våra egna handlingar, men vi får inte vända ryggen till andras råd eller åsikter. Samarbete hindrar oss inte från att bekräfta oss själva och stärka vår identitet, utan hjälper oss snarare att bli bättre.

#### **7. Jag är inte tillräckligt bra**

”Jag kan inte, det är inte värt att försöka, jag kommer aldrig kunna.” Kom ihåg en väldigt viktig sak här i livet: Oavsett om du tror att du kan eller inte kommer, du ha rätt.

Att vilja är med andra ord samma som att kunna, det första steget är att försöka om och om igen. Vad du tror slår fast hur du kommer agera, så pass att du i slutänden bekräftar det du var så rädd för, eftersom du fick det att bli så. Det kallas en självuppfyllande profetia.



## Modul 7

### 11 fraser som inte får finnas i din inre dialog

#### **8. Lita inte på någon, var alltid på din vakt**

Vi litar inte på någon eftersom vi vet att folk begår misstag, att vi begår misstag, och vi vill skydda oss själva från att begå misstag. En hälsosam misstro är förmodligen logiskt i vissa situationer, men lämna misstron bakom dig när den inte längre behövs utan bara orsakar skada. Om inte stänger du andra ute och stör din personliga tillväxt.

#### **9. Jag är bättre än alla andra**

Ingen är värd mer än någon annan. Ödmjukhet är grunden till anständighet och heder. Att känna sig överlägsen andra ger dig en arrogant attityd som inte alls är önskvärd.

#### **10. Jag är värdelös**

Värdelöshet existerar inte. Genom att tro att ”Jag är värdelös” är det enda man gör att förlora sin motivation samt att ens ambitioner och intressen skjuts åt sidan.

#### **11. Jag förtjänar inte kärlek**

Vad man istället borde säga är att man förtjänar det bästa. Lidande är ofrånkomligt när någon tar avstånd, men kom då ihåg att den enda sanna och autentiska kärleken är den som finns inom oss.

Det hjälper dig att åsidosätta ditt irrationella behov av tillgivenhet, som blandas ihop med den magiska känslan som är kärlek.