



Uanset hvem du er, hvor du er vokset op, og hvad du har oplevet, er du præget af din opvækst. Psykolog Mette Holm forklarer her, hvordan du kan vende de oplevelser og vilkår, du har haft, til din styrke.



## Din historie kan blive din **STYRKE**

**D**er er højst sandsynligt ikke et eneste menneske, der har oplevet præcist det samme som dig. Vi er alle præget af vores opvækst, og vi kan selv vælge, om vi vil gøre vores historie til vores styrke eller vores svaghed. Når du indser dette, giver det dig mulighed for at komme af med de selvbilleder, der ikke har været gode for dig. Selv billeder, som enten begrænser eller er direkte destruktive for dig.

### Hvad er din historie?

Med din historie mener jeg ikke en god fortælling om en oplevelse, du havde engang. Nej, med din historie mener jeg din samlede historie. Når du tænker tilbage på den tid, der er gået, og i særdeleshed din opvækst, hvad er det så for en samlet historie, du fortæller? Er den fuld af ressourcer, power og positivitet, eller rummer den bitterhed, misundelse, ærgrelser, offersætninger? ▶



## Definér din historie

Tænk tilbage på dit liv. Noter dig de vigtigste personer, sejre, glæder, skuffelser og hjertesorger, der har præget dit liv. Det, du bemærker, er vigtige ingredienser i din historie. Derefter laver du en liste med de sider af dig selv, som du har svært ved at acceptere eller ikke kan slippe af med. Disse sider er elementer i din begrænsende historie om dig selv, da de beskriver sider, der for dig er uden værdi. Se nu, om du kan uddrage et fælles tema fra din liste, fx "Jeg er altid uheldig", "Jeg bliver altid svigtet", "Jeg kan ikke stole på andre" mm. Det kan være, der er ét gennemgående tema i din historie, eller måske har du flere.

## Find styrken i din historie

Det tema eller de temaer, der er i din begrænsende historie om dig selv, skal nu vendes til din fordel, din styrke. Derfor skal du gå ind og kigge nærmere på, hvad de forudgående oplevelser har givet dig ud over smerte, frustration og bitterhed. Hvad er gaven i disse oplevelser? For at finde din styrke i din historie er der nogle helt centrale spørgsmål, du skal stille dig selv: "Hvad har mit liv gjort mig helt særlig kvalificeret til? Hvad ved jeg om livet, som de fleste mennesker ikke forstår? Hvad har jeg lært af disse erfaringer, som et andet menneske kunne have glæde af? Hvilke fordele vil der være for mine nærmeste, hvis jeg tog mine unikke kvaliteter til mig?" De svar, du kommer frem til, rummer din unikke gave – din helt særlige styrke. For at du kan træde helt ud i dit lys og din styrke, er du nødt til at stoppe med at dømme dig selv og andre. Så hvis du tør slippe din begrænsende historie, er tiden inde til at gå på opdagelse i dit liv. En opdagelsesrejse, hvor missionen er at finde dine helt særlige kvaliteter. Kvaliteter, som kan gøre en kæmpe forskel i andres og ikke mindst dit eget liv.

- Uanset hvordan din historie lyder, tjener den dig et formål – den er med til at definere, hvem du er. Det vil sige, at din historie er med til at skabe en tryghed og eller anden form for orden, når dit liv opleves som kaos. En historie kan være opløftende eller begrænsende. Det er din begrænsende historie, vi her tager udgangspunkt i.

### Den begrænsende historie

Du er inde i din begrænsende historie, når du bruger den som forklaring (undskyldning) for, hvorfor noget ikke lykkedes for dig i fortiden, og når du overbeviser dig selv eller andre om, hvorfor noget ikke vil lykkes for dig i fremtiden. Det samme gælder, når du forklarer, hvorfor dit liv ikke er eller bliver optimalt, og når du ikke har tillid til, at livet belønner dig. Med andre ord begrænser din historie dig, så frygten for en ny virkelighed bliver så stærk, at det er langt lettere og mere trygt at klynge dig til den verden, du kender.

### Lyt til din indre stemme

Du vil være inde i din begrænsende historie, når du hører dig selv sige: "Den slags sker aldrig for mig", "Det er også 'x' skyld at jeg har det sådan", "Hvis bare 'x' havde været anderledes, så..." Din historie er med til at give dig de sætninger, du bruger for at retfærdiggøre, hvad der ikke er muligt for dig. Med andre ord bliver det en god gammel ven, du kan tage frem, og som forklarer, hvorfor dit liv ikke er, som det burde have været. Bliv derfor opmærksom på

dine undskyldninger. Lyt til de indre monologer, der kører i hovedet på dig. Lyt til, hvordan du taler om dig selv, dine nærmeste og dit liv. Er der en negativ klang, er du temmelig sikkert inde i din begrænsende historie.

### Hvorfor vende historien til en styrke?

Fordi du vil opleve, at det ansvar, du her vil tage, giver dig mulighed for at vende noget negativt til noget positivt og livsbekræftende. Det lyder jo som noget, man nærmest pr. automatik vil gøre, men sådan er det ikke altid. Det kan faktisk være ret angstprovokerende at få mulighed for at give plads til muligheder og drømme. Paradoksalt nok er det nogle gange lettere at holde fast i det, der ikke virker, frem for at læne sig tilbage i tillid til, at tingene nok skal lykkes. Det behøver ikke være svært at give slip på din historie, dine mønstre eller de negative overbevisninger, du har om dig selv. Det vigtigste er, at du lærer noget af alle de kriser og uheldsmæssige oplevelser, du har været igennem, og dermed vender dem til noget positivt. Måske synes du, det er provokerende, at jeg ber' dig om at finde det positive i det, der ikke har været optimalt og rart. Men enhver krise rummer en unik mulighed for udvikling. Spørgsmålet er blot, om du er villig til at udvikle dig – eller om du holder fast i at være inde i din begrænsende historie. Dine undskyldninger bor dér, men bryder du ud af dine begrænsninger, tager du ansvar for dig selv og dit liv og sparker offerrollen lang væk. ■

**Psykolog Mette Holm er indehaver af firmaerne Mette Holm Psykologerne og MINDinstitute. Kontakt Mette på [www.psykolog-metteholm.dk](http://www.psykolog-metteholm.dk) eller på tlf.: 6092 4345.**



Du kan også se mere om hendes kurser med deltagere fra hele landet på [www.strongmind-stronglife.dk](http://www.strongmind-stronglife.dk)