*Opgave 2: anerkendelse og accept*

*Kære*

Så er næste lille opgave klar til dig. Læs også fra side 77 i bogen.

Det jeg vil og ønsker med denne opgave er at kigge lidt tilbage – vi har allerede berørt emnet i vores første snakke og behandlinger. Nemlig at vi kigger på det vi er. Vi favner os selv. Vi kigger på vores skyggesider og anerkender at det er en del af os, det kan godt være det ikke er kønt, men det er os.

*Hvorfor er det vigtigt?*

Hvorfor skal du bruge krudt på at kigge indad på dine skyggesider – man kan jo argumentere at, skyggesiderne har det bedst i skyggen og ikke i solen.

Men det der sker, er at vi bruger sindssygt meget energi på at binde det ned, holde det væk fra opmærksomheden. Vi spænder op i kroppen og laver skjold og lukker os selv inde eller holder noget ude, så vi ikke mærker det. Når vi binder energi ét sted, så afholder det os fra at åbne op eller mærke noget andet.

Det kan være vældigt grænseoverskridende at forholde sig til, men det er en vigtig øvelse i at være i proces, som du er lige midt i lige nu.

Samtidig med at det binder energi, kan det også være at vi møder gamle vaner og vaner er jo som bekendt ret gode at have, fordi så skal vi ikke tænke eller forholde os til noget, så kan vi bare gøre det vi plejer!

***Øvelse 1:***

Sid et øjeblik og forestil dig spisesituationen hjemme hos dig selv i din opvækst ved aftensmadstid. Se den for dig og tænk den igennem, brug et stykke tid på at genkende følelser, sanser, stemningen. Dig selv som barn mv. Skriv ned i din bog.

Læg nu mærke til om der er noget der er træls ved situationen. Det kan være alt muligt, hvad kommer der til dig?

Det kan godt være der ikke kommer noget træls, men måske oplever du noget andet.

Var der vaner eller stemninger du har taget med fra din egen opvækst, måder at gøre ting på som du har ført videre? Måder at spise på, snakke på, ikke snakke på, gøre ting, spise op, nyde maden, blive siddende til der er spist op mv.

Får du lyst til at ændre noget ved din egen spisesituation i dag? Skriv ned.

Anerkend at det har du med dig, men nu vælger du at gøre noget andet. Snak med din familie om det hvis det giver mening.

***Øvelse 2:***

Udvid nu denne øvelse til andre spisesituationer – det kan være på jobbet, morgenmaden, eftermiddag og frokost, aftenssnack, mellemmåltider mv – er der forskellige mønstre eller hvad oplever du? Opdager du noget nyt? Igen skriv ned i din bog

Det handler igen om at blive bevidst. Du kan ikke ændre og gøre noget bedre hvis ikke det er i din bevidsthed – så kig på dine vaner og det du gør. Anerkend det og hvis du ikke er tilfreds, så mærk efter om du skal gøre noget ved det😊

Jeg sidder og overvejer og vurderer om jeg skal servere denne næste øvelse for dig, men selvom den er grænseoverskridende, så har det enorm stor værdi og det vil du opleve når du går i gang med den😊 Så jeg synes du skal have denne gave.

***Øvelse 3: Læs opgaven igennem inden du går i gang.***

Find et roligt øjeblik med ro i huset. Jeg vil bede dig stille dig foran spejlet: kig dig selv ind i øjnene – og bare bliv ved med det i 5 min. Sæt uret på 5 min.

Dét i sig selv kan være overraskende grænseoverskridende. Der kan pludselig komme alle mulige overspringshandlinger i vejen. Du kan mærke en stor modstand osv. Men læg nu mærke til om du gerne vil flytte øjnene, flygte lidt og ikke kigge dig selv i øjnene – læg mærke til om der er nogle følelser du kan mærke eller kende i de her 5 min. Bare giv dig lov til at være der lige de 5 min og registrer (ligesom på briksen, da du var til behandling) bare læg mærke til hvad der sker. Også selvom du ikke synes der sker noget, så sker der nok noget alligevel.

Skriv herefter ned i din bog/notesbog hvad du oplevede.

Gentag meget gerne øvelser dagligt lige så længe du kan mærke det gør noget for dig. Skriv ned når du kan mærke du skal skrive lidt.

***Øvelse 4:***

Jeg vil også bede dig læse denne opgave helt igennem inden du går i gang.

Stil dig nu op foran spejlet igen – denne gang helt nøgen – fx i soveværelset foran et stort spejl – luk døren så du er alene. Jeg ved, at det også kan være meget grænseoverskridende. Mærk modstanden igen.

Men…. Hvis ikke du kan lide det, du ser nu… kan du så om 5 kg?

Jeg vil bede dig kigge roligt på dig selv, med blide øjne. Kig med de samme øjne, som du kigger på din partner. Kig med kærlighed og blidhed.

Øv dig i denne øvelse. Gør det dagligt i 5 min. Kig og observer. Kig og mærk dine følelser, dine tanker, dine fornemmelser i kroppen.

Og nu kommer det vigtigste. Det handler om accept og anerkendelse. Det er sådan du ser ud – du er i gang med at justere på det, men lige nu ser du sådan ud.

Bliv gode venner med det – dig i spejlet. Lær at acceptere det, lær at elske det – det vil gøre dig mere fri. Din krop fortæller en historie. Anerkend den! Den kan være blød og ikke helt så fast som tidligere. Der kan være steder du faktisk er glad for.

Kig på din krop og find 2 steder du godt kan lide at kigge på. Hvilke 2 steder vælger dine øjne at finde igen og igen? Undersøg og fasthold blikket et par minutter. Læg mærke til om du møder følelser som skam og skyld, væmmelse, uro, glæde, sorg… eller andet.

Skriv nu ned i din bog igen for dig selv, om hvad du ser, mærker, tænker og føler ved øvelsen.

Skriv også ned hvis du slet ikke kan lave øvelsen, skriv ned hvad du mærker, tænker og føler i det øjeblik. Og anerkend det – det er sådan det er lige nu. Der er IKKE noget rigtigt eller forkert. Men måske du kan blive bedre med tiden til at se dig selv i spejlet.

Det er ligesom at læse en bog – du ved ikke hvad der kommer på side 2 før du har vendt siden – det er det samme her – stil dig op og vær i øjeblikket og læg mærke til hvad der sker😊

Jeg er med på, at denne øvelse kan være meget privat – har du lyst til at skrive dine overvejelser og tanker, følelser og fornemmelser ned og sende til mig så er du meget velkommen – jeg vil tage mig ydmygt af det og give dig en kærlig kommentar.

***Anerkend og accepter dét du ser, mærker, føler og tænker.***

Rigtig god fornøjelse.

Kærligst RikkeØ