

Refleksioner i hverdagen

Tilføjet af Erlinng Christensen
torsdag 29. januar 2009
Sidst opdateret mandag 04. maj 2009

Igennem vores liv oplever vi ofte, at særlige temaer er oppe at vende. Prøv engang at kigge tilbage på dine sidste år og se, hvad der har optaget dig og været svært at håndtere. Når vi oplever særlige temaer komme og gå, er det typisk et udtryk for en læreringsproces.

Her har vi mulighed for at ændre en række mønstre, vi har med os - bevidst eller ubevidst - eller har fået dannet os. Der er ingen undtagelser – vi gør det alle. Spørgsmålet består i at finde ud af, hvad der er hvad.

Her er sparringen med andre mennesker vigtig for at kunne få den selvindsigt, den enkelte har brug for. Små venskabelige samtaler, det reflekterende rum. Dagbog er ligeledes et godt arbejdsredskab her m.v.

Den verden, vi lever i, er fuld af informationer på alle leder og kanter. Ind imellem er der behov for at stoppe op og kigge indad. Se sig selv i spejlet og spørg sig selv, om man kan stå inde for sine handlinger, følelser og tanker.

Langt hen ad vejen handler det om at kunne og ville tage ansvaret for sit liv og viljen til at leve dette. Hertil kommer naturligvis at kunne og ville kommunikere med sine medmennesker på flere planer.

Jeg har oplevet i en del af de sessioner, jeg har haft over det sidste år til 1½, nødvendigheden af at stoppe op og reflektere/tænke over, hvordan vi egentligt gerne vil have vores liv – skabe vores liv. Der er mange måder at gøre dette på – men det tager tid at nå til kernen i sig selv. Nogen gange et liv.

Her består vigtigheden i livet i at spørge sig selv, om livet er som livet bør være for netop mig. Ordene for den livssituation vi står i kan være mange. Ingen er mere rigtige end andre; dog er det vigtigt at prøve at tage små skridt ad gangen for at finde den rigtige retning. Dette gælder i alle de temaer, vi har i livet. Det kan være arbejdslivet, familie, helbred, interesser, spirituelle aspekter.

Grundlæggende er det vigtigt at stoppe op ind imellem og spørge sig selv, om dette er rigtigt eller forkert netop for mig. I denne sammenhæng kunne det være interessant at søge små værktøjer, der kan anvendes igen og igen. Og naturligvis smide disse ud, når de ikke længere er anvendelige.

Debat med ligestillede mennesker er en god mulighed for at få selvindsigt og -bevidsthed. Dette gøres ofte via en række interessefelter, vi har. Dog bør det på en måde have et element af spirituel udvikling. I dagens Danmark er der mange tilbud og muligheder, hvor det vil fordelagtigt for den enkelte at sætte sig grundigt i, hvad de forskellige tilbud indeholder. En god ting er at tale med ligestillede, som på en eller anden måde har samme interesse, indfaldsvinkel måske endda menneskesyn.

Ordet 'ligestillede' er tænkt som mennesker, du er særligt på bølgelængde med. Ofte er oplevelsen ikke altid at skulle forklare sig. Prøv engang at bruge de små muligheder i din hverdag i nogle måneder og se, om du oplever en anderledes overskuelighed i din hverdag.

God fornøjelse.