

Känner du dig begränsad?

Var går gränsen? Finns det en gräns och hur ser den ut? Och vad är en gräns? Eller är livet gränslöst? Om den finns, hur bedömer du var gränsen går? Utgår den från dig eller andra? Har du någonsin nått gränsen? Vad fanns det där och vad gjorde du då? Finns det något som begränsar dig?

Olika gränser

En gräns kan vara en skiljelinje, om än osynlig som existerar mellan dig och omgivningen. Då är gränsen ett socialt revir. Det kan även vara en fysisk tomt- eller landsgräns samt en fullt mätbar tidsgräns. Ibland är gränsen något som vi själva sätter upp som ett mentalt hinder som baserar sig på ett antal föreställningar i vårt sinne. Ofta upplever vi dessa föreställningar som verkliga och sanna. Vi kan finna "bevis" att de existerar som en reell företeelse i våra liv och vi anpassar oss och vårt liv därefter. Våra handlingar och/eller bristen på handling baserar sig på dessa föreställningar och livet ter sig kanske begränsat. Det blir rent av omöjligt att förändra något eftersom vi tror att föreställningen är sann. Våra förfäder trodde tidigare att jorden var platt tills någon ifrågasatte detta "faktum". Nu i efterhand vet vi att i själva verket är det mera sant att jorden är rund. Detsamma gäller våra föreställningar. När vi utforskar och ifrågasätter dem har vi möjligheter att finna andra "sanningar" som får oss att ta första steget till förändring.

Viljan till förändring

För att något ska ske måste det finnas en vilja till förändring. Du är kanske som jag i något avseende och vill en massa men inget händer? Att själva handlingen uteblir, gång på gång. Då finns det en begränsning och bara du vet vad just din begränsning består av. Du kanske saknar bränslet som aktiverar dig. Är det verkligen något *du* vill eller är det någon annans önskan? Vad behöver ske för att du ska agera? Fundera över med vad du vill uppnå med förändringen. Hur skulle det kännas om du redan uppnått dina mål? Dina känslor är din drivkraft och ju starkare och mer upplyftande känslor du har, desto enklare blir det att sätta i gång. Nu är du i kontakt med din motivation.

Eventuella hinder

Okej, du vet vad du vill och har viljan samt motivationen men är fortfarande i startgroparna och känner dig begränsad. Ta en närmare titt på din *inre* dialog och *vad* du säger till dig själv. *Vems* röst är det? Hur får den dig att må? Det är inte helt enkelt i början eftersom våra tankar är oftast så automatiska så vi nästan inte kan urskilja dem åt och vi förväxlar dem lätt med våra känslor eftersom de hänger ihop. Då kan man börja i andra änden och fundera över hur känslan uppstod. Vilken tanke fick mig att känna så här? Vad är det för föreställning jag har? Hur får den mig att agera? Och den viktigaste frågan: Är den är sann?

Vilken tanke och känsla skulle få dig att agera?

Från tanke till handling

Nu har du kanske kommit ett steg längre och kan identifiera begränsningarna men då uppstår tvivlet istället. Du är på väg att beträda okänd mark och du kanske tvekar för att du saknar mod trots dina positiva föresatser och nya bekräftande föreställningar. Kom i håg! *Mod betyder inte att vara fri från rädslor utan att ge sig själv tillåtelse att agera trots rädslan.* Ju mer du vågar desto mindre rädsla känner du. Det finns inga garantier att det du vill uppnå funkar på en gång. Du behöver kanske träna på att ta nya steg tills du går självmant dit *du* vill. Gör en realistisk plan utifrån dina förutsättningar med mindre delmål och motionera viljan tills du blir ett med den. Beröm dig själv för dina handlingar och fortsätt att försöka även om du inte ser önskat resultat på en gång. Ibland behövs det både tålamod och tid. Ge dig själv de bästa förutsättningarna för att lyckas. Be om stöd och uppmuntran om du behöver det. Alla behöver en hjälpande hand ibland.

Behöver Du hjälp att komma vidare?