

4) Bliv i det – Mangler – Pinsler – Utilstrækkelighed

4. station er hvor, vi mærker smerten og pinslerne i de forandringer, vi skal igennem. Vi er udholdende, også selvom det river og flår i os helt ind i hjertet. Vi kan blive triste, melankolske, længselsfulde eller vi kan finde smertens sødme og kreativt finde vejen igennem pinslerne.

4'eren i os alle vil gerne være i kontakt med hvad, vi selv føler. Vi kan føle os utilstrækkelige i nye/andre måder at skulle leve på og vi har fokus på det, der mangler, det vi længes efter og kan fantasere om, hvordan det engang var eller engang kan blive. Så når frustration kræver forandring og vi har delt med andre og sat os et mål, er det tid til at finde vores egen unikke tilgang.

I værste fald: Hænger vi fast i nedtrykte tilstande, har mest fokus på det sørgelige og de ulykker, der tilstøder andre og potentielt kunne tilstøde os selv. Vi kan køre rundt i smerte, selvpinsler, emotionelt at være påvirket, så vi ikke kan trække os selv op og komme videre.

I bedste fald: Kan vi bruge de store følelsesmæssige påvirkninger til at mærke den kraft, der skal til, for at vi flytter os. At bruge såvel smerte som glæde som et springbræt for os selv til at finde vores egne kreative og unikke udtryk og levevis.

Spørgsmål:

- Hvilke længsler vækker forandring og nye tiltag i dig?
- Hvad er det virkelig, du inderst inde ønsker?
- Hvad er svært og hvor føler du dig utilstrækkelig? OG hvad kan du selv gøre ved det (handling)?
- Hvem afleder dig i, hvad der er vigtigt for dig?
- Hvad hjælper dig til at være tro mod dit dybeste kald?
- Hvilke tidligere dumheder, pinligheder eller tunge følelser har du endnu ikke tilgivet dig selv?
- Hvad misunder du hos andre/i andres liv, som du selv kan bruge som noget du værdsætter og kan "gå efter"?
- Hvordan er du unik og hvordan kan dette inspirere dig til at få det bedste ud af tingene?

Forslag:

- Pas på, du ikke lader dét, du føler, være for stor en pejling på, om du skal handle eller ej. Sørg hellere for at sætte dig noget for og være i kontakt med dine følelser mens du gør det uden at lade disse stoppe dig.
- Mærk intensiteten i dine følelser og lad denne form for intensitet smitte af på det (kedelige), du også gerne vil gøre.
- Læg mærke til hvordan du (automatisk) går efter noget og selv bremser dig i selvsamme.
- Adskil følelser og fakta, så følelser ikke kommer til at stå i vejen for det, du reelt skal forholde dig til.

Balancen mellem at tjekke ind med dig selv (dine følelser) og ikke hænge fast i dem **og** at give slip på at alt skal have unik mening. "Historien" >< sande objektive identitet.