

6) Træk vejret – Fasthold eller Frigiv

6. station er hvor, vi vurderer, hvad vi skal fastholde og hvad vi skal frigive. Dét, vi var frustrerede over og delte med andre og satte mål for at ændre, samt de trængsler, vi gik igennem og så undersøgte for at finde mening i, er det nu tid til at vurdere i forhold til hvad, der skal fastholdes og hvad der skal slippes.

6'eren i os alle er usikker og bekymret for, om det, vi har at holde os til nu, også er sikkert. Vi kan tvivle, blive draget i tvivl, blive påvirket med frygt og nervøsitet, eller vi kan blive så frygtsomme, at vi er nødt til at puffe tilbage med modstand og i reaktion, så vi ikke overvældes af uvisheden

I værste fald: Bliver vi enten fanget i nervøsitet og frygt – bygger selv på med frygtscenarier og skræmmer os selv og andre mere end godt og nødvendigt er. Eller vi reagerer med skepsis og provokation for at holde vores usikkerhed i ave. Vi søger en vished i noget, vi aldrig vil få vished for.

I bedste fald: Er vi modige og bevæger os trygt ud af vores komfort-zone med tillid til det, der sker. Vi mærker vores egen retning i livet og kender vores eget fundament som noget, vi kan stå på, bevæge os ud fra og komme tilbage til, hvis vi har behov.

Spørgsmål:

- Hvad i dit liv er mest skræmmende at slippe lige nu?
- Hvad kunne hjælpe dig til at se frygten i øjnene og finde mod til at følge dit hjerte?
- Hvordan kan dine bekymringer være med til at skabe muligheder for dig?
- Hvad/hvem skal du holde fast i og blive ved med?
- Hvad/hvem skal du slippe og lade være med?
- Hvilke autoriteter kan du spørge og regne med i din proces?
- Hvad risikerer du at miste og hvad risikerer du at vinde?
- Hvordan kan du finde tillid i dig selv? Og i andre?

Forslag:

- Notér dig dine bekymringer og arbejd med at skabe muligheder ud af dem.
- Øv dig i at slippe dine bekymringer og begrænsende tanker.
- Vær realistisk og sortér hvad du skal slippe og hvad du vil holde fast i.
- Øv dig i at se det positive i tingene.

Balancen mellem reelle bekymringer, dvs. dem, du kan gøre noget ved selv **og** dét, der løber af med dig. For agtpågivende >< Vågenhed.