

Norges STØRSTE kvinnemagasin

tara

Les den gripende historien:

Gry Helen Hole (44)
adopterte alene:

– Jeg ventet i 6 år
på gutten min

få mer ut av livet!

40

**KÅPER
&
JAKKER**

• Veskene
• Skoene
• Støvlettene

Ny serie:
HELSE
for livet

Dr. Fedon Lindberg
guider deg:

Lev lengre og bedre

Ny Tara-spaltist
Superstylisten Storm:

Makeup-tips
for voksne
kvinner

Meld deg på:

**Tara kårer Norges
modigste kvinne**

Tv-aktuelle Anbjørg
Sætre Håmun (38):

– All motgang
gir vekst

Lær deg teknikken:
Beskytt deg selv
med mentalt
selvforsvar

Alt om MÅ-HA-MATEN • STRESS NED • ØK ENERGIEN

Ny trend: Reis østover til Kiev, Sarajevo og Vilnius



A close-up, high-resolution portrait of a woman's face, focusing on her eyes and mouth. She has light-colored eyes and a neutral expression. The lighting is soft and even, highlighting the texture of her skin.

Beskytt deg selv!

Mentalt

selvforsvar

– Verden er full av folk som stjeler av overskuddet og humøret ditt. Det er på tide å lære seg mental karate, oppfordrer Martha Beck, Oprah Winfreys

guru. Av: **Stine Welhaven** Foto: **Scapix**

♦ Kanskje er det utmattelsen etter den lange telefonsamtalen med venninnen som nok en gang trenger å tømme seg for sine bekymringer. Kanskje en kollega eller sjef som eksploderer i sinne, tilsynelatende ut av det blå. Eller kanskje en nær slektning som effektivt punkterer gleden over fremmelsen du har jobbet lenge for med en syrlig kommentar.

De færreste av oss har lært å forsvare oss mot energiranere ettersom de verken lager fysiske spor eller får fengselsstraff.

– Det er det viktig å gjøre noe med, mener gurun til selveste Oprah Winfrey, Martha Beck i bladet "O!". Med tanke på hvordan Oprah har bygget seg opp fra en fattig barndom til å bli en banebrytende mediedronning kan det være all grunn til å lytte til dem som den tidligere talkshowverten har valgt som



Oprah Winfreys guru, Martha Beck i bladet "O!".

spirituelle rådgivere. Coach og forfatter Martha Becks teori er enkel: Akkurat slik karate og østlig kampsport kan beskytte oss mot fysiske overgrep, kan mentale selvforsvarsteknikker beskytte oss mot destruktive men-

nesker vi har i omgivelsene våre.

– Jeg pleier å kalle dem energyver, og vi lar oss jo tappe av dem. Noen ganger er vi ikke klar over at det skjer, plutselig er vi bare tomme. Men hvis vi spoler tilbake kan vi se at det var han eller hun som trigget det, sier den norske coachen Annika



Coach og forfatter Martha Beck

Richardsen.

Mental kampsport består av to hovedaspekter, forklarer hun: både hvem vi omgir oss med og hvordan vi selv håndterer slike situasjoner. For uansett hvordan den andre oppfører seg, ligger ansvaret for å gjøre noe med det først og fremst hos DEG.

Teknikker i kampens hete

Energyverier følger gjerne bestemte mønstre, og lærer du deg å se hva slags type angrep du utsettes for, kan du lettere lykkes med selvforsvaret.

Her er de beste rådene fra NLP-coach og healer Kristin Norenberg og coach Annika Richardsen:

Mentale søppelbøtter

Det finnes én type mennesker som gjerne ringer for å tømme seg for bekymringer, drøfte mulige løsninger, få din støtte og gjerne litt av din optimisme – ikke bare én gang, men mange. Resultatet er ofte en følelse av tomhet eller utmattelse etterpå. Prisen for å være en god datter, søster, venninne eller kollega kan dermed være høy.

Annika Richardsen mener det kan handle om en form for selvcentrert redsel hos disse menneskene. Ofte har de en lav selvfølelse



NLP-coach og healer Kristin Norenberg

og er ikke klar over hva de gjør, de trenger bare bekræftelse.

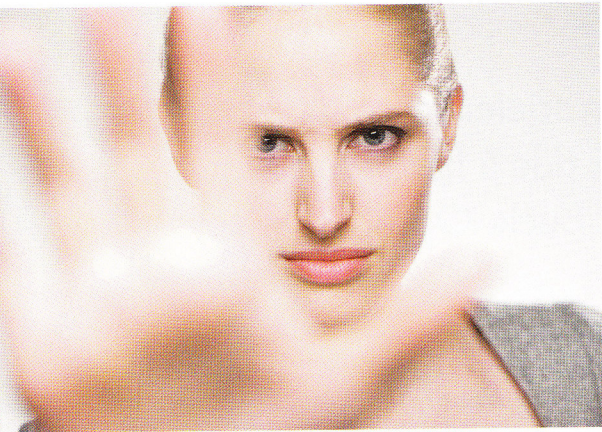
– De som benyttes som mentale søppelbøtter er ofte mennesker som ikke klarer å sette grenser for seg selv. De tror at for å bli elsket eller likt, må de alltid stille opp for alle andre, men de stiller ikke opp for seg selv. De blir utnyttet og dermed tomme for energi, supplerer Norenberg.

Richardsens råd:

– Dette er ofte folk som er svært flinke til å formulere seg og som kan snakke i lang tid. Har du ikke energi til det, er det ditt ansvar å ikke ta telefonen.

– Du bør også sette regler for samtaleemner du må unngå med den aktuelle personen.

– Pass på at du ringer vedkommende når du har overskudd.



– Tving deg selv til å si tydelig ifra. "Nå føler jeg at vi har snakket om dette mange ganger". Øv deg på formen slik at du kan si ifra på en måte som er tydelig og respektfull.

– "Vet du hva, det er jeg rett og slett ikke kvalifisert til å mene noe om", er også en effektiv stopper for slike samtaler.

Gledesdreper

En typisk reaksjon på forfremmelsen du har jobbet så lenge for kan være: "Nå blir det mange sene kvelder og lite privatliv på deg." Visse typer har alltid en syrlig eller negativ kommentar til gode ting som skjer i livet ditt.

– Dette handler igjen om lav selvfølelse. De opplever misunnelse og klarer ikke å unne andre glede. De rakker ned på andre for å føle seg bedre. Dette er forsøk på manipulasjon, men hvis du ikke biter på, er ingenting oppnådd, poengterer Richardsen.

Richardsens råd:

Hvordan du bør takle en slik person kommer an på hvor viktig relasjonen er for deg.

– Er det en venninne som er viktig for deg, bør du konfrontere henne. "Hørte du hva du sa nå? Det oppfatter jeg som sårende", kan være effektivt for å ta opp hendelsen.

– Er det noen du ikke egentlig bryr deg om, bør du rett og slett la kommentaren passere eller feie den unna med noe å la "Ja, det kan godt være, men det er jeg klar for".

Åpenlyse kritikere

Det kan skje på jobb, i familieselskaper eller komme fra fremmede etter at du har stått frem og sagt eller gjort noe. Noen mennesker kan kritisere andre høylytt over lengre tid.

Kristin Norenberg mener dette er forsøk på å styrke seg selv gjennom å skade andre. Ubevisst tror kritikerne at det gjør dem sterke, og igjen er det en dypere frykt som

ligger til grunn. Ved å rakke ned på andre forsøker de ubevisst å overbevise omgivelsene om at "det er mye bedre å like meg enn den tullebukken der".

– Mange av oss trenger en opprydning i hva slags folk vi omgir oss med og hvem vi tillater å ha påvirkning på livene våre. Hvorfor skal vi omgi oss med folk som får oss til å ha det dårlig? spør Richardsen.

Richardsens råd

– Kommer dette fra en person du kan unngå, så gjør nettopp det.

– Er det derimot en person du må ha i livet ditt, bør du prøve å skape noen rammer for å gjøre det minst mulig vanskelig.

– På jobb handler det om hvordan du lar deg behandle. Prøv å si fra. Prøv å tenke gjennom om kritikken er personlig eller om det kanskje er du som tar den personlig? I verste fall bør du vurdere å bytte jobb.

– I familien er det ofte mer spillerom enn andre steder og desto viktigere å ta vare på seg selv. Sett grenser på forhånd. Øv deg på å

holde dem. Kanskje er det bestemte temaer dere må unngå. Da er det ditt ansvar å styre unna dem.

– Når noen kommer med kritikken, så si fra at dette er noe du ikke setter pris på.

– "Kan vi skifte tema?" kan være en effektiv stopper.



Coach Annika Richardsen

– Hvis de ikke gir seg, kan du i verste fall forlate rommet en liten stund.

Tikkende bomber

Et enkelt forslag eller en uskyldig kommentar – og vips – så utløste du en eksplosjon av sinne og raseri. Vi har vel alle opplevd helt uten forvarsel å få en skyllebøtte over oss uten å ane hva vi egentlig har gjort.

– Dette er selvfølgelig energitappende. Jeg mener at det er den sintes frykt som gjør at vedkommende eksploderer. Sjefens frykt for ikke å levere innen tidsfristen, frykten for å miste jobben, frykten for ikke å være "flink pike", ramser Norenberg opp.

– Dette er folk som har strukket strikken for langt eller som begeret snart renner over for. Det er viktig å være klar over at dette ikke handler om deg, mener Richardsen. Du har bare uheldigvis blitt triggeren for noe som har bygget seg opp lenge.

Richardsens råd

– Vent litt. Pust. La dem tømme seg. Det er viktig å la dem snakke ferdig før du sier noe ellers blir det bare verre.

– Etter en liten pause kan det være lurt å ta det opp direkte å la "Wow, hva var det som hendte nå?", "Trenger du å prate om noe? Jeg håper det ikke var jeg som forårsaket dette" og liknende.

– Prøv å være kul og avslappet! ♦

Grunntrening

Den norske NLP-coachen og healeren Kristin Norenberg, som driver selskapet Universal Balance, mener den verste tyven ofte er oss selv.

– Jeg opplever at den største raneren er egne negative tanker – perfeksjonisten, den "flinke piken" og lignende. Det handler om at vi blokkerer oss selv gjennom ubevisste tanker, mønstre og overbevisninger, forklarer hun. Norenberg mener det er lite bevisstgjøring som skal til før du kan oppleve store endringer. Hun ser stadig vekk klienter som opplever at problemer med en sjef eller en søster forsvinner så snart klienten begynner å jobbe med seg selv.

– Det handler ofte om å bli bevisst på egne følelser i ulike situasjoner og hva de gjør med deg. Om å bli skipper på egen

skute. En annen ting er å la være å ta alt på egen kappe. Jeg opplever at sensitive personer ofte tar på seg skylden for andres frustrasjon og sinne, sier Norenberg.

Annika Richardsen, sertifisert coach etter Mia Törnbloms metode, mener det er viktig å bli bevisst på hvordan du går inn i fellene dine. Du må prøve å bli klar over når du trigges. Det henger nøye sammen med mønstre som er skapt gjennom hvordan vi har vokst opp.

Sagt med Martha Beck-språk gjelder følgende: humørtyver tiltrekkes av dårlige strøk, akkurat som vanlige kriminelle. Fyller du hjernen din med selvkritikk og destruktive tanker, oppholder du deg dermed i et miljø der det er enkelt å bli et offer, mens du gjennom trening på mentalt selvforsvar kan oppnå det stikk motsatte.