

TRÆNING 4

TILKNYTNING

S

SPECIFIKT OM TILKNYTNING

Tilknytningsmønstre kan være sunde eller usunde. På hvilken måde oplever du dit tilknytningsmønster? Spænder det eller de ben for dig, eller har du let ved at indgå i og bevare sunde og kærlige relationer?

Hvilke erfaringer gør, at du enten stiller dig sundt eller usundt i din måde at relatere til andre på? Lader du dig behandle dårligt eller sætter du grænser?

Kunne du genkende dig selv, andre eller andet i de tilknytningsmønstre, du hørte om? Evt. hvad og hvorfor?

M

MØNSTRE

På hvilken måde oplever du dine relationer?

Gør de dig godt? Påvirkes du negativt eller positivt i dem?

Har du let ved at indgå i og bevare relationer?

Hvilke venskaber, kærester eller andre partnere tiltrækker du og tiltrækkes af?

Hvilke mønstre oplever du selv at have i relation til andre?

Bøvler du i relationer og får kraftige følelsesmæssige reaktioner, når du udfordres?

Kan du gå på kompromis, eller søger du ofte at få dine overbevisninger og behov opfyldt og som mere gyldige? Går du for meget på kompromi og pleaser?

U

USUNDE ELLER SUNDE ENERGIER

Er du vokset op i rammer med sunde eller usunde energier. Har din relation til dine omsorgsgivere været forudsigelig eller utryg? Havde du tillid til dine voksne under din opvækst? Eller oplevede du svigt, omskiftelige følelser, manglende anerkendelse? Var du følelsesmæssig ensom og lukkede ned for dine tanker og følelser?

Har du oplevet at føle dig skamfuld, eller nogle har sagt eller gjort noget, der grundlæggende ændrede din opfattelse af dig selv i en negativ retning? Blev eller bliver du krænket, mobbet eller udsat for negativ energi hjemme eller andre steder?

K

KONFLIKTER ELLER EJ?

Var eller er der drama med konflikter omkring dig? Er du i omgivelser, situationer eller relationer med ydre og indre uro? Eller der der ro på, både i din energi og omkring dig? Skal du holde relationen ud i strakt arm og opdage, hvor du er i den? Hvad oplever du relationen er i forhold til, hvad du ville ønske dig, den var? Bør du bryde med eller blive i relationen? Skal du ændre på dine overbevisninger for at fastholde den? Er du udsat for energier, der intet har med sund adfærd eller kærlighed at gøre?

T

TØR DU?

At se på, hvilke falske overbevisninger, du har om dig selv og verden kræver mod. Mod til at forandre på det, der ikke fungerer for dig og giver dig det bedste liv for dig! At opleve indre ro, tryghed og kærlige relationer du vokser, trives og skaber et smukt og godt liv for dig og andre omkring dig. Når du opdager og afkoder det, der trækker dig ned i energi, hvad enten det er dine egne eller andres usunde tilknytnings- og adfærdsmønstre, der gør, du ikke trives, ikke udfolder det liv, du ønsker dig, har en længsel efter noget mere eller bedre, så er det KUN dig, der skal og kan gøre det arbejde, der skal til for at ændre på det. Det er op til dig at afkode, hvad og hvorfor. Har du brug for hjælp til hvordan, så kontakt mig på MetteKjeldgaards.dk.