Fra følelse til virkelighed

Vejen fra en følelse, der ikke får plads til et nyt livsmønster

Når følelsen ikke får plads

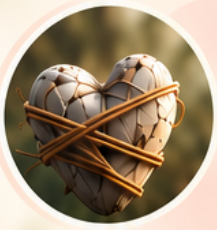
Den gamle vej – beskyttelse



1. Følelse, der ikke fik plads

En følelse, som dengang var
for svær, utryg eller overvældende
at mærke, udtrykke eller rumme.

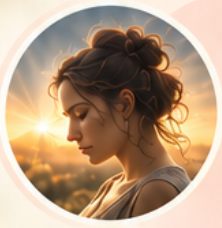
fx sorg, vrede, afvisning,
ensomhed, skam eller frygt



2. Overbevisning

Vi skaber en overbevisning
for at beskytte os selv mod
at mærke den svære følelse igen.

"Jeg er ikke god nok"
"Jeg skal klare mig selv"
"Det er ikke trygt at være mig"



3. Indre sætninger

Vi tænker noget bestemt om os selv,
som passer til overbevisningen.

fx "Det tør jeg ikke"
"Det vil ikke lykkes"
"Jeg er ikke værd at elske"



4. Valg og handlinger

Vi hændler ud fra disse tanker
– ofte uden at være bevidste om det.

fx vi undgår, tilpasser, kæmper,
lukker ned eller prøver at kontrollere



5. Den virkelighed, vi oplever

Vores valg og handlinger er med til
at skabe erfaringer, som bekræfter
den gamle overbevisning – og
dermed fastholder mønsteret.

Når vi nænsomt møder følelsen

En ny mulighed – udfoldelse



1. Følelsen får plads

Vi mærker, rummer og udtrykker
den følelse, der engang ikke fik plads.
Den kan stadig være svær,
men vi behøver ikke længere
at skubbe den væk.



2. En ny forståelse

Vi ser med større nænsomhed på
os selv, vores tidligere oplevelser
og den overbevisning, der opstod
som en beskyttelse.

Vi forstår, at det gav mening dengang.



3. Nye indre sætninger

Vi begynder at tænke anderledes
om os selv – mere sandt og kærligt.

fx "Jeg er ok, som jeg er"
"Jeg kan vælge anderledes"
"Det er sikkert at være mig"



4. Nye valg og handlinger

Vi handler mere i tråd med
den, vi i virkeligheden er.

Vi tør mere, sætter sunde grænser,
åbner os og skaber plads til det,
der nærer os.



5. En ny virkelighed tager form

Vi lægger mærke til nye muligheder,
nye relationer og mere af det,
der føles rigtigt for os.

Vi oplever større frihed, nærhed,
glæde og mening i livet.

Fra følelse til frihed.
Fra beskyttelse til udfoldelse.
Fra at overleve til at leve.

Tekst og model © 2026 Michael Sommer Ulfeldt