

1

## Att hitta rädslorna

Våra negativa känslor fungerar som ledtrådar att följa för att hitta fram till våra rädslor. Har du märkt att bakom irritation, förakt, stress, frustration, arrogans, ilska, sarkasm, offerkänsla eller ångest finns gömda rädslor? De brukar handla om osäkerhet, otrygghet, att inte duga, rädsla för att bli övergiven och dess likar. Vi hittar dem genom att ärligt fråga oss varför vi reagerar som vi gör. Vi noterar kanske att det är vi själva som väljer våra reaktioner och att de egentligen aldrig handlar om andra. Vi upptäcker sannolikt att våra negativa känslor fungerar som stärkande skydd mot underliggande rädslor som gör att vi känner oss svaga.

# Strategi för att ta bort rädslor

2

## Att äga dem

När vi hittat rädslorna är nästa steg att äga och acceptera dem. Vi slutar gömma dem och tar istället ansvar för dem: *Jag är rädd för att folk inte ska gilla mig, jag är rädd för att det jag är inte duger. Jag känner mig osäker. Jag är otrygg. Jag är rädd för att bli övergiven.* Vi kan hjälpa oss själva genom att ställa frågor: *Vad är det värsta som kan hända? Kan jag hantera det?* Det kan vara bra att ge den här fasen lite tid, ibland kan rädslorna behöva omsorg innan vi gör oss av med dem. Vi kan prata med dem, fråga dem vad de behöver, ge dem trygghet eller hålla om dem.

*Jag är så irriterad. Han passar aldrig tiden.*

*Men varför blir jag störd över detta?*

*A-men, han skiter ju i mig och fixar inte den enklaste grej.*

*Är jag säker på att han är sen för att han medvetet skiter i mig?*

*Njae ...*

*Är det min sak att förakta hans beteende?*

*Förakta ... ja, hm det är nog så jag känner.*

*Men var kommer föraktet ifrån?*

*Kan det få mig att känna mig som en lite bättre människa?*

*Så här gör jag visst ganska ofta ... dömer människor för att känna mig bättre, men varför?*

*För att jag inte riktigt känner att jag duger såklart. Där var den där rädslan igen. Nu låter jag den försvinna.*

3

## Hur har de påverkat våra val?

Nu väljer vi ut en av våra rädslor och tittar tillbaka för att se hur den påverkat våra livsval. 80-90 % av våra val är drivna av rädslor. Det här kan ge oss motivation till att bli av med rädslor. Vilka val skulle vi kunna göra utan dem?

### Vill du veta mer?

Den här guiden applicerar MBT (My Big TOE) i vardagslivet. MBT är en teori om allt som förenar vetenskap, filosofi, metafysik, sinne, materia, meningen med livet – utvecklad av fysikern, vetenskapsmannen och författaren Tom Campbell. Guiden är en personlig tolkning av Campbells teori, framtagen av Titti Nordieng. Goolga/klicka för att lära mer:

[www.mbtevents.com](http://www.mbtevents.com) (Evenemang & resurser - Tom Campbell)

[www.mybigtoe.com](http://www.mybigtoe.com) (Tom Campbells webbplats)

Tom Campbell: Virtual Reality and Consciousness

LIVET som Avatar (Titti Nordiengs blogg)

More guides like this: [tittinordieng.com#mbtguides](https://tittinordieng.com#mbtguides)

## Och sen?

För varje rädsla vi tar bort blir våra liv enklare och lyckligare. Våra relationer förbättras. Vi lär oss att låta människor vara som de är utan att se ner på dem eller bli arga. Vi hanterar det vi möter i livet på ett positivt sätt istället för att bli offer eller försöka kontrollera andra och kämpa.

4

## Att göra oss av med dem

Nu kommer det viktigaste – att skapa en stark intention om att bli av med rädslorna. Det betyder att vi verkligen är committade att på daglig basis jobba med dem. Men hur gör man? Vi kan börja med liten rädsla. Varje gång vi finner oss reagera utifrån denna rädsla, till exempel med irritation, stannar vi upp och tänker: *Jag vill inte reagera så här mer, nu jag låter den här rädslan försvinna.* Vi kan använda en symbolisk bild för hur vi lyfter av oss rädslan och lägger den i en soptunna eller liknande. Det här gör vi utan kamp, vi äger och accepterar fortfarande våra rädslor. Proceduren behöver upprepas, kanske hundratals gånger för att rädslan slutligen ska försvinna.