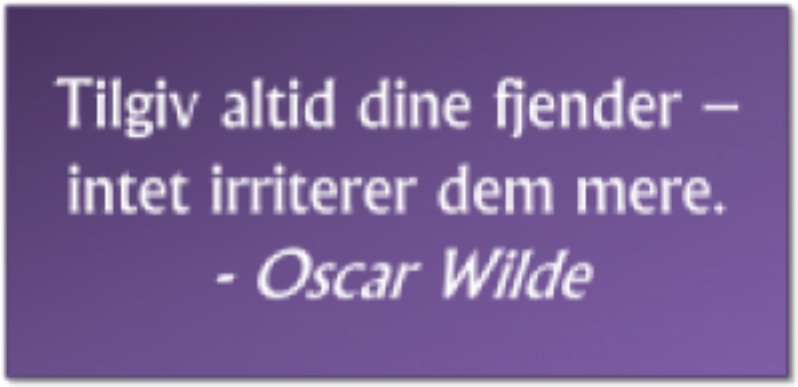
Det kan kartofler også bruges til

Om Enneagrammet, kartofler og tilgivelse



[1]Foretrækker du at lytte til indlægget, kan du gøre det her. [2]

Er det tegn på svaghed, når vi tilgiver et andet menneske?

Eller betyder det, at vi giver den anden tilladelse til at blive ved med at behandle os dårligt?

Eller er tilgivelse overhovedet vigtigt, og i så fald for hvis skyld, skal vi tilgive?

Du kender sikkert til den frustration, der kommer, når en negativ og ofte hadefuld følelse som manglende tilgivelse opstår. En følelse der bliver til et selvskabt fængsel af begrænsninger.

Bag den manglende tilgivelse gemmer der sig oftest en historie, vi fortæller os selv, for at kunne blive i overbevisningen om, at det er den anden, der er ond og mig, der er god.

... og uha det er en god følelse at kunne sole sig i, så længe det nu kan vare.

Hvilket det nu sjældent gør ret længe, da vi inderst inde kæmper med en helt anden følelse, nemlig følelsen af:

- ikke at være god nok
- ikke at have betydning
- og deraf ikke at være værd at elske med mere

Det handler aldrig handler om det, vi tror. Derfor er det altid spændende at undersøge, hvad det i virkeligheden er for en følelse, der ligger bag at nægte at tilgive. Men mere om det en anden gang. Nu vil jeg bare give dig historien om kartofler.

Medbring kartofler

En professor bad en dag nogle studerende om at medbringe en klar plasticpose og en pose kartofler.

Alle kartoflerne blev hældt ud på gulvet.

- De studerende blev bedt om at vælge en kartoffel for hver af de personer i deres liv, de af

den ene eller anden grund nægtede at tilgive
- Store og små kartofler skulle vælges set i forhold til graden af utilgivelighed
- De skulle på hver kartoffel skrive personens navn og dato for hændelsen, og lægge den i deres medbragte plasticpose

Tilsidst havde nogle studerende rigtig mange kartofler og andre færre, men alle havde en pose med kartofler af forskellig vægt foran sig.

De blev nu bedt om i en uge at bære rundt med deres pose af kartofler i alle deres daglige gøremål, uanset hvor de var henne. Når de for eksempel:

- cyklede
- kørte bil
- arbejdede
- handlede
- havde gæster
- var på besøg

eller hvad de nu foretog sig. Om natten skulle den endda dele hovedpude med dem.

De måtte ikke på noget tidspunkt være uden posen med kartofler.

Husk ikke at glemme

Det blev en uforglemmelig uge med et stort besvær omkring blandt andet hele tiden at huske på ikke at glemme posen med kartofler, uanset hvad hænder og hoved ellers var fyldt med.

Helt slemt blev det efterhånden, som kartoflerne begyndte at rådne og lugte grimt.

Efter denne oplevelse var det tydeligt for dem alle, hvor besværligt vi gør vores liv, når vi holder fast i fortidige erindringer og ikke vil tilgive.

Gammelt nag

Slæber vi rundt på en bagage af gammelt nag, bliver vi sure og bitre. Når vi nægter at tilgive, må vi hele tiden have vores opmærksomhed på det, for ikke at glemme det. Vi sidder derfor ubehjælpeligt fast i magtesløshed og rollen som ofre.

Det at tilgive et andet menneske er ikke for den andens skyld. Når du tilgiver, frigiver du en masse energi. En byrde bliver løftet af dine skuldre med en ubeskrivelig lettelse til følge. Du lukker lyset ind i alle dine celler.

Endvidere behøver du ikke at genoptage forholdet bagefter, ja faktisk behøver du ikke engang fortælle den anden person, at du har tilgivet ham eller hende. Det er selve tilgivelsesprocessen, der sætter dig fri. Så tilgiv for din egen skyld.

Er der nogen, du vil få glæde af at tilgive i dag?

En mailserie om Enneagrammet og en e-bog

Har du modtaget e-bogen: **Sådan finder du din type med Enneagrammet?**

ellers kan du skrive dig op til vores nyhedsbrev og modtage den her: fleksiba.dk/newsletter [3].

Udover e-bogen får du også 12 mails fyldt med godt indhold om Enneagrammet, samt gode tilbud på vores uddannelser.

Det var alt for denne gang, tak fordi du læste med.

Kærlige hilsner
Britta

PS. Vidste du, at hver type i Enneagrammet har deres særlige måde at holde fast og give slip på omkring tilgivelse? På vores uddannelse til Enneagram Master og Business Coach [4] lærer du at hjælpe andre og dig selv med at tilgive og få en bedre livskvalitet. Du læser mere om vores Enneagram uddannelser her [5].

Har du brug for hjælp til at tilgive og give slip?

Måske er det en coaching eller terapi session, der er det bedste for dig lige nu?

Det kan du læse mere om her: Coaching og Supervision

Har du spørgsmål og brug for at kontakte os, kan du gøre det her:

Kontakt

[6]

Tags: NLP [7]
Enneagram [8]

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Flexible Business Group, 2013-2026.
Kilde-URL: https://mail.enneagramfocus.dk/blogs/det-kan-kartofler-ogsa-bruges-til

Links

[1] https://mail.enneagramfocus.dk/eventstilmeld
[2] http://fleksiba.dk/sites/fleksiba.dk/files/download/OmEnneagrammetKartoflerOgTilgivelseFleksibaDK.mp3
[3] http://fleksiba.dk/newsletter
[4] https://mail.enneagramfocus.dk/enneagram-master-business-coach
[5] https://mail.enneagramfocus.dk/enneagram-uddannelser-kurser
[6] https://mail.enneagramfocus.dk/contact
[7] https://mail.enneagramfocus.dk/tags/nlp
[8] https://mail.enneagramfocus.dk/tags/enneagram