

MORIG

*Konsten att övervinna
sina vardagsrädslor*

**CARL LINDBERG
SOFIA SIVERTSDOTTER**

Till Dig

Carl Lindeborg och Sofia Sivertsdotter

Modig

*Konsten att övervinna
sina vardagsräddslor*

Provläsning

Av Carl Lindeborg har tidigare utkommit:

Ditt briljanta jag - skapa livet inifrån och ut (2007)

Din möjlighet NU! Från tanke till verklighet, ljudskiva (2008)

Modig

© 2009 Författarna och Uppsala Publishing House AB

Adress: Uppsala Publishing House, Box 2070, 750 02 Uppsala

Tfn: 018-55 50 80, Fax: 018-55 50 81

E-post: info@upsala-publishing.se, www.upsala-publishing.se

Omslag: Daniel Åberg

Grafisk form: Daniel Åberg

Redaktör: Nina Pettersson

Upplaga: 1:1

ISBN: 978-91-7005-397-9

Tryckeri: Bulls Graphics, Halmstad 2009

Detta verk är skyddat av lagen om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk.

Innehåll

Inledning	8
1. Det allra mänskligaste	15
<i>Lyxrädslor och långrädslor</i>	18
<i>Rädslans mekanismer</i>	20
<i>När rädslan tar befälet</i>	26
<i>När modet bestämmer</i>	28
<i>Nedräkningen</i>	29
2. Tidsspöket	31
<i>Rädsla eller passion som drivkraft</i>	33
<i>Ju mer desto bättre, eller?</i>	34
<i>Från tidsoffer till tidsfrihet</i>	37
<i>Bryt tidstrancen</i>	40
<i>Tänk tidsfrihet</i>	43
<i>Målet med tiden</i>	46
3. Strålkastarspöket	53
<i>Värre än döden</i>	55
<i>Bortom tungfobin</i>	56
<i>Vd på riktigt</i>	58
<i>Ju mer vi misslyckas, desto mindre misslyckande</i>	60
<i>Kung på scenen</i>	62
<i>En fridlyst plats inom dig</i>	66
<i>Våga vara du</i>	69

4. Katastrofspöket	75
Om hönan eller ägget	77
En stråle ljus i mörkret	78
Förgängligt, smärtsamt och underbart	82
Syna ditt spöke	85
Skräddarsy ditt bildspel	88
Att tro på en mening	90
5. Besvikelsespöket	97
För mycket av det goda	99
Den vanligaste vardagsrädslan	100
Hund eller katt	103
Att agera med känsla	106
Fullfölj, avbryt eller vänta	109
Förstärk ditt uppriktiga jag	111
Vädra ur ditt känslomässiga museum	113
6. Duglighetsspöket	119
Att duga precis som du är	121
Dags att korrigera din värld	123
Modet att släppa in andra människor	126
Vem är det som kör bussen?	128
Ju större baksida, desto större framsida	130
Stimulera nya tankar	132
En kärleksfull plats där du alltid duger	134
7. Sanningsspöket	139
Förvirring är första steget till klarhet	141
Ifrågasätt ursäakterna	142
Att känna och följa sanningen	144

<i>Ja är det nya nej</i>	147
<i>Följ nyheterna i dig själv</i>	149
<i>Allt är möjligt (nästan)</i>	151
<i>Att passera tröskeln</i>	154
8. Kontrollspöket	159
<i>Kontrollfreak?</i>	161
<i>En fråga om tajming</i>	162
<i>Den stora kontrollförlusten</i>	164
<i>Bryt kontrollvanan</i>	167
<i>Leva och låta leva</i>	169
<i>Vi är det vi ger</i>	172
Några avslutande ord	176
Vårt varmaste tack!	180
Appendix - En undersökning om vardagsrädsla	181
Om författarna	185
Litteratur	188
Övningsregister	189

Inledning

En ung advokat skulle företräda sin första klient i domstol. Det var ett enkelt fall som borde ha gått snabbt och smidigt. När det blev advokatens tur att ställa sig upp hände dock någonting. Eller snarare, det hände ingenting. Advokaten blev bedövande nervös, det låste sig fullständigt för honom och han kom inte på en enda fråga att ställa. All kraft var som bortblåst, han kunde inte tänka klart och blev tvungen att sätta sig ned utan att ha sagt ett ord. Därefter fick han avsäga sig fallet på grund av tunghäfta och lämna tillbaka sitt arvode till klienten. Mannen skämdes oerhört och skyndade sig att lämna domstolen så snabbt han kunde.¹

Advokatens namn var Mohandas K. Gandhi. Mannen som kom att bli Mahatma – den store själen – med hela det indiska folket och för många själva definitionen av mod. Kanske var orsaken till hans plötsliga paralysering i domstolen en ytterst mänsklig rädsla för att ta plats i strålkastarljuset, för att inte duga eller för att göra någon annan besviken. Alldeles oavsett svor Gandhi för sig själv att stärka sitt inre mod för att gå bortom rädslan.

Att vara modig handlar inte om att vara orädd. Snarare tvärtom. Du är modig när du övervinner en rädsla. Det är den där inre spänningen och klumpen i magen som ger dig möjligheten att vara modig.

¹ *An Autobiography – The Story of My Experiments with Truth*, av Mohandas K. Gandhi.

Rädslan är en inre drivkraft bland många, och den är inte enbart negativ. Den gör dig uppmärksam på var dina utvecklingsmöjligheter finns och den ger dig chansen att vara modig. De gånger du står upp för det som känns sant och betydelsefullt för dig trots att du är rädd, nervös eller orolig, förändrar du ditt liv. Ibland märker du det knappt, andra gånger gör du förändringar som påverkar dig för all framtid.

Mod = Rädsla + Handling

Mod och rädsla är något personligt. Kanske känner du dig modig när du är rak och ärlig med din partner trots att det är enklare att hålla tyst och bli irriterad istället. Eller när du håller ett tal på din bäste väns bröllop, trots oron för hur det ska gå och vad folk ska tycka. Eller kanske när du vågar satsa på dina drömmars projekt trots osäkerheten och trots att du kanske avviker från vägen du "borde" ta. Det är du som bestämmer vad som är modigt att tänka, säga eller göra i din vardag.

Spöken i vardagen

Har du tänkt på att rädslor är som spöken? De växer när mörkret tätnar och tappar kraft när ljuset tänds. Genom boken använder vi liknelsen med spöken när vi talar om rädslor och vi kommer tillsammans att bekanta oss med allt från det stressande Tidsspöket till det hämmande Besvikelsespöket. En ärlig titt på varje spöke ger dig chansen att förstå hur rädslan påverkar dig i din vardag, och än viktigare, hur du kan stärka modet och övervinna det som i dag håller dig tillbaka.

Det finns olika strategier för att hantera rädsla. Om du exempelvis blundar för din rädsla, stress och oro, och lämnar ditt inre rum i mörker tappar du gradvis din modiga kraft. Försöker du i stället springa ifrån ditt "spöke" genom att distrahera dig med annat, kommer det att följa efter dig som ett efterhängset småsyskon. Att kontinuerligt försöka ducka för

rädslan gör dig mindre än vad du egentligen är. Rädslan har makten och begränsar dig ända tills du medvetet väljer att se den, acceptera den, och sedan söka en djupare, tryggare och mer kärleksfull kraft som hjälper dig att agera på det sätt du egentligen vill.

Många av oss tänker bara på rädsla som den paralyserade känsla som uppkommer när vi hoppar bungy jump, möter en stor orm eller riskerar att förlora en anhörig. Den här boken handlar dock inte främst om luftfärder, reptiler eller ”extrema” situationer, utan om de rädslor vi möter i vardagen oavsett vem vi är eller vad vi gör. Dessa *vardagsrädslor* kan exempelvis handla om nervositeten inför ett viktigt möte, om att inte våga berätta en obekväm sanning för någon man älskar, eller om oron för att man inte ska lyckas jonglera fjorton bollar utan att samtidigt göra någon besviken.

Vi som vill hälsa dig välkommen till denna bok med den högtflygande titeln ”Modig” har förstås själva varit rädda fler gånger än vi kan räkna. Vi har fått cancerbesked, hoppat av lovande karriärer och kastat oss ut från flygplan. Vi har sårat och sårats. Vi har sagt vår sanning, fajtats med ätstörningar och ställt oss i strålkastarljuset på tv. Vi har trott att vi är ensamast och konstigast i världen, funderat över livet i någon avlägsen djungel och gång på gång försökt skilja rädslans stämma från hjärtats röst.

Vi är inga forskare eller psykoterapeuter, däremot är vi väldigt nyfikna på livet i allmänhet och på människor i synnerhet. Genom vårt arbete som lärare, coacher och föreläsare har vi nästintill dagligen förmånen att ta del av människors allra innersta tankar, rädslor och drömmar. Det har gjort oss övertygade om två saker:

1. Hur vi än vrider på livets klurigheter bottnar de allra flesta problem och utmaningar i en rädsla.
2. Det krävs mod för att bli fri från rädslan.

Det är om den här kreativa dansen mellan rädsla och mod som vi skriver. Vi vill tillsammans med dig utforska nya vägar för att låta modet leda på ett allt mer självklart sätt. Vår avsikt är att ge dig en kreativ idébok, där vi blandar högt och lågt, filosofiskt och praktiskt, omskakande och stöttande. Oavsett var du befinner dig i tillvaron vill vi hjälpa dig att hjälpa dig själv att övervinna de rädslor som håller dig tillbaka och leva livet modigare.

Da shit

Rädslan och dess nyanser av oro, nervositet eller stress, vilka vi i boken lägger in under paraplybegreppet rädsla, kan påverka dig på många sätt. Dessa känslor kan styra dina val och beteenden, hur du ser på dig själv och världen omkring dig, och hur du upplever hälsa, kärlek och mening.

Lyssna på en amerikansk rappare och du kan höra ”this is da shit”. Ur vårt perspektiv är grejen med stort G när det gäller att växa som människa att uppmärksamma rädslans verkan inom oss och sedan modigt satsa på att övervinna den. I modet som vi alla har någonstans inom oss finns lösningarna på problemen, nycklarna till möjligheterna, och din chans att leva livet fullt ut. Fundera en stund. Hur många procent av dina begränsande och negativa tankar och känslor hänger på något sätt ihop med en djupare rädsla? Hur många procent av de gånger du hållit dig själv tillbaka från det du egentligen vill har det berott på att du varit rädd?

Vissa säger att de aldrig är rädda, men varför då jäkta runt stressad som ett jehu? Går det verkligen att vara arg, irriterad eller obeslutsam utan att samtidigt vara rädd? Är det inte egentligen lika omöjligt att vara missunn-sam mot kollegan eller bli uppretad på den långsamma bilisten framför utan en rädsla som omedvetet tar plats?

Se även på rädslans inverkan i ett större perspektiv. Hur många av världens konflikter tror du hänger ihop med rädslan i människan? Hur

mycket av det som vi betecknar som ”ont” möjliggörs av en okontrollerad och icke ifrågasatt rädsla?

Först när vi själva modigt kliver upp och möter vår rädsla, förändras vårt liv. Och först när världen vågar släppa det rädda tänkandet kan klarhet och nytänkande sprida sig. Dessa frigörande skeenden startar och fullföljs inom var och en oss, en dag i taget, för att sedan sprida sig ut i våra familjer, på våra arbetsplatser och i hela samhället. Det börjar med dig, men det slutar inte där. Vad du än väljer ger det varje dag ringar på vattnet.

Att övervinna en rädsla kan handla om att tänka och agera annorlunda, men minst lika viktigt är att finna en djupare kraft och större tillit inom sig. Utan grundtilliten spelar det ingen roll hur många mentala trix vi lärt oss eller hur många utmanande situationer vi lär oss hantera, rädslan byter då bara skepnad och dyker förr eller senare upp någon annanstans. Därför ligger alltid en del av lösningen på ett djupare plan. Vi vill uppmuntra dig att finna inre resurser bortom rädslan, snarare än att helt försöka eliminera den. Målet är som sagt inte att alltid vara orädd, utan snarare att utifrån din egen situation sträva efter att vara lite modigare i dag än vad du var i går. Inte för sakens skull utan för att det kan vara vägen till ett mer tillfredsställande och meningsfullt liv. Det tror vi är den viktigaste och kanske också den mest spännande utvecklingen som vi människor kan ägna oss åt just nu. This is da shit.

Början till ett modigt beslut

Du behöver inte stressa, du kan ta det ett steg i taget, men se till att vänligt men bestämt klargöra för dig själv hur du vill leva ditt liv. Bestäm dig för att leva modigare där det är meningsfullt. Fyll på där modet hittills inte räckt till. Bestäm dig för att utmana dina vardagsspöken och tänd så många ljus du kan. Var finns din största modighetspotential? Gör ett val att utforska den potentialen. Experimentera dig sedan fram. Håll

facklan högt, sök din egen visdom och låt boken vara ett hjälpmedel och en inspirationskälla. Använd den på det sätt som passar dig, men låt det inte stanna vid en läst bok, utan ta med dina insikter och ditt växande mod ut i livet och världen. Vi blir modigare för att kunna bidra mer till andra människor, inte för att kunna titulera oss modiga.

För att vara säker på att vi i boken verkligen tar upp de vardagsrädslor som tar stor plats i många människors liv har vi genomfört ett tjugotal djupintervjuer med människor som kan representera vår målgrupp, och även utformat en enkät där ett större antal personer har rankat och kommenterat de rädslor och stressmoment som påverkar dem allra mest i vardagen. Vi har sammanställt materialet, parat ihop de rädslor som var mycket lika, och tagit fram vår topp sju.² I boken har vi ordnat dem i logisk ordning, inte i skrämselförordning. Vi börjar utforska de ”ytligare” rädslorna och rör oss sedan gradvis mot de djupare, underliggande:

- **Tidsspöket.** Rädslan för att tiden inte ska räcka till.
- **Strålkastarspöket.** Rädslan för att ta plats, synas och tala inför människor.
- **Katastrofspöket.** Rädslan för en betydande motgång i livet.
- **Besvikelsespöket.** Rädslan för att göra någon ledsen, sårad eller besviken.
- **Duglighetsspöket.** Rädslan för att inte duga eller vara tillräcklig.
- **Sanningsspöket.** Rädslan för att inte följa sitt hjärta eller förverkliga sin dröm.
- **Kontrollspöket.** Rädslan för att det inte ska bli som det var tänkt.

2 Resultaten från enkätundersökningen kommenteras genom boken och finns i sin helhet i appendix.

Du kommer strax att lära känna dessa sju vardagsspöken och fokusera på hur du kan övervinna och gå bortom din unika mix av vardagsrädslor. Innan du ger dig i kast med detta spännande arbete får du chansen att i bokens första kapitel utrusta dig med kunskap och förståelse kring hur rädslan egentligen fungerar och varför den uppstår.

Vi vill välkomna dig till *Modig* och önskar dig verkligt berikande och givande läsning. Nu, låt oss utforska det allra mänskligaste ...

2.

Tidsspöket

– Genomskåda illusionen

Rädslor att belysa:

- att inte hinna med eller hinna klart
- att livet passerar förbi för fort
- att tiden inte ska räcka.

Om jag inte var rädd skulle jag...

- slappna av mer och strunta i en del uppdrag
- vara mindre stressad och njuta där jag befinner mig i stunden
- hinna uppleva nya saker och vidga mina vyer
- släppa pressen att behöva vara som alla andra, 9-5 typ
- flytta ut till gården på landet
- hinna med viktigare saker än att oroa mig i onödan
- skratta! Leva! Älska!

3 Några röster från enkäten. Återges i inledningen av varje ”spökkapitel”.

Rädsla eller passion som drivkraft

Under gymnasietiden jobbade jag (Carl) extra i en matvarubutik. Efter-som jag inte ville försaka studierna, uppdraget som skidtränare eller vän-nerna, var jag helt enkelt tvungen att lära mig tidsplanera. Jag tänkte nå-gon vecka framåt, såg ett antal tillgängliga tidsblock, och fyllde blocken med sådant som skulle göras. Dagarna, timmarna och minuterna som var oplanerade och öppna för spontana initiativ blev allt färre.

Den nyuppträckta risken för att tiden inte skulle räcka väckte hjärn-spökerna som undrade hur jag skulle hinna möta alla krav och förvänt-ningar, både egna och andras. Min nya ambition drog igång en stress som jag inte känt tidigare i livet, en stress över framtiden och en känsla av att alltid ha bråttom, för att hinna vidare till nästa uppgift och nästa mål.

Jag var dock bra på att göra, göra, göra. Jag körde på utan att reflektera över att det kanske fanns en underliggande rädsla inom mig för att inte vara tillräckligt bra. Jag gick därför vidare på det inslagna spåret, siktade högt, kom in på Handelshögskolan i Stockholm och fortsatte under fyra år med att hinna med, bocka av och ta nästa steg. Under denna period satte jag personligt rekord i görande och tidspusslande. Med inte så lite ångest, planerade jag vid ett tillfälle innehållet för varje timme, 07.00–22.00, 21 dagar framåt i tiden, helger inkluderade. Med envist pannben och en del näsblod på slipsen lyckades jag under dessa tre veckor hinna med tre ten-tor i skolan i stället för två, mer än halvtid på företaget där jag jobbade parallellt med studierna, en tur och retur över Atlanten, och dessutom hasa mig genom Vasaloppet.

Det finns bara två inre krafter som kan få oss att mobilisera tillräckligt med adrenalin (uppåtjäck) och endorfin (smärtstillande) för att klara av en sådan arbetsbelastning. Dessa krafter är *passion* och *rädsla*. Någon av dem måste vara närvarande för att vi ska kunna pressa oss själva bortom vad vi tror är möjligt. I perioder då vi tidspusslar morgon och kväll, och

konstant försöker hinna så mycket som möjligt, kan det därför vara intressant att stanna till och ta reda på vad som egentligen driver oss.

Ju mer desto bättre, eller?

Jag är rädd att min tid inte räcker till och att livet går för fort fram. Jag njuter av mitt liv till 90 procent men jag skulle vilja njuta till 100 procent. Vill få tid till att göra det, livet är för kort för annat.¹

Nästa gång du hamnar i morgonrusningen, passa på att iakttä människor omkring dig. Lägg märke till deras kroppsspråk och notera hur de tar sig fram. Vad ser du? Säkert ser du en del glada och avspända ansikten, men förmodligen kan du också se att många har något jagat i blicken. Deras tankar spinner varv efter varv kring allt som ska hinnas med under dagen och de känner att de måste fram snabbt. Varje sekund är dyrbar.

I dessa lägen arbetar nervsystemet på samma sätt som om vi skulle fly från ett av de där vilda djuren som våra förfäder bråkade med, men eftersom det antagligen inte finns några synbara lejon eller flodhästar i närheten, måste något annat monster ha utlöst reaktionen. Monstret, eller det som hjärnan tolkar som ett hot, är lustigt nog tiden. Vi människor är rädda för tiden, mer än någonsin. Eller snarare, vi är rädda för att tiden ska ta slut. Många av oss kämpar därför regelbundet mot ett inre "Tidsspöke" som väver tankar på hur vi ska hinna och vad som händer om vi inte gör det. Tidsspöket vill vårt eget bästa och har i grunden en positiv avsikt. Det vill skydda oss från misslyckande, men problemet är att det lutar sig mot osäkra informationskällor, använder fantasin ofta

1 Vi fick många öppenhetiga och kloka reflektioner i samband med vår undersökning. Några av dessa vill vi återge och dela med dig som läsare. Citaten är anonyma och får här och var inleda ett nytt stycke.

6.

Duglighetsspöket

– Uppgradera berättelsen om dig själv

Rädslor att belysa:

- att inte duga eller motsvara omgivningens förväntningar
- att inte vara tillräcklig som man är
- att bli öppet kritiserad och ifrågasatt.

Om jag inte var rädd skulle jag...

- gå osminkad iklädd bekväma mjukiskläder
- släppa pressen på att behöva vara som alla andra
- vara mer i sårbarhet
- vara gladare och våga vara mig själv mer
- ha större tillit till min egen förmåga, bry mig mindre om vad andra tycker och våga genomföra mina drömmar
- njuta mer, ta för mig mer och visa mer av vem jag är
- våga skina ännu mer. Aldrig hålla mig själv tillbaka, utan glänsa.

Att duga precis som du är

”Lyssna aldrig på självkritiken. Lyssna aldrig på den, någonsin. Om jag lyssnar på den kanske min djupaste, mörkaste rädsla blir bekräftad och då skulle jag aldrig kunna gå upp på scenen igen.”

Receptet kommer från artisten Robbie Williams. I många människors ögon är Robbie framgångsrik. Han tjänar mer pengar på ett år än vad de flesta gör under en livstid, han reser jorden runt och överallt möter han fans och beundrare som skulle kunna göra nästan vad som helst för att få umgås med honom en stund. Han har också hittat det han kom till jorden för att göra – sjunga och uppträda.

Trots det berättar Robbie att han är fullkomligt skräckslagen inför varje uppträdande. Det som skulle kunna vara en ren njutning genomsyras i stället av fruktan för att inte ha något att säga mellan låtarna, rädsla för att inte kunna roa publiken, oro för att scenshowen inte ska vara tillräckligt bra och tankar på vad kritikerna ska säga.

Det är lätt att tro att vi automatiskt blir immuna mot den inre röst som då och då talar om för oss att vi inte duger, att vi blir lyckliga bara om vi kan skapa oss ”ett namn”, få en fetare plånbok eller pressa oss i rätt jeansstorlek. Så är det förstås inte. Tittar vi bakom fasaden till den ”lyckade” människan finns det minst lika mycket osäkerhet där som hos någon annan.

Någonstans inom oss, bortom rädslans röst, vet vi att vi duger som vi är, trots alla glassiga magasin som kan få oss att tvivla. Vi vet också att ju fortare världen snurrar *utanför* oss, desto mer viktigare blir det att ta hand om världen *inom* oss. När vi inte tar hand om den inre världen kan vi fastna i negativa tankar om oss själva och vårt eget värde. Kanske tankar om att vi när som helst, på jobbet eller bland vänner, kan bli avslöjade som en bluff, eller att omgivningen förr eller senare kommer tycka att vi passerat bäst före datum och därför byta ut oss mot någon som har

skönare personlighet, coolare attityd eller fler kloka saker att säga. I stället för att njuta av dem vi är och utveckla den potential vi har, letar vi i dessa lägen efter de egna felen, ger oss själva den värsta kritiken och slösar samtidigt ofantliga mängder energi.

Duglighetsspöket handlar om rädslan för att inte vara tillräckligt bra, att inte duga, att misslyckas, att känna utanförskap eller att bli kritiserad. Denna typ av rädslor kom högt upp i vår enkät, där *rädslan för att inte duga eller motsvara omgivningens förväntningar* slutade på andra plats. Hela 56 procent upplevde denna vardagsrädsla som måttlig, stark eller mycket stark.

Duglighetsspöket är precis som de flesta spöken demokratiskt. Det flyttar in hos gammal och ung, rik och fattig, känd och okänd. Ingen verkar gå helt säker. Det fina i kråksången är att alla har samma möjlighet att övervinna rädslan som är kopplad till Duglighetsspöket. Det spelar ingen roll hur ditt yttre liv ser ut, det är ett inre arbete som ger frihet.

Man skulle kunna säga att Duglighetsspöket är rädslans master-mind, som vi talade om tidigare, och drivkraften bakom egots bekräftelsebehov. Tidsstressen i vardagen, darret i rösten under bröllopstalet och ångestklumpen i magen bottenar ofta i rädslan för att inte duga, inte räckta till och därmed inte bli omtyckt och älskad av omgivningen. För den som känner sig stor och stark kan detta låta främmande, men den innersta rädslan hänger allt som oftast ihop med det där lilla oskyldiga barnets behov av att känna sig sett, uppskattat och bekräftat av omgivningen. Det kan vara hjälpsamt att tänka att vi alla har ett litet inre barn inom oss som alltid vill känna villkorslös kärlek. Vår uppgift är att ta hand om det, visa det en ordentlig portion kärlek och bli vår egen bästa förälder. När vi på detta sätt skapar en inre trygghet faller många av de ytliga rädslorna platt till marken och vi är plötsligt naturligt modiga.

Frigörande fråga:

Vad skulle du göra annorlunda om du inte var det minsta rädd för vad andra skulle tycka om dig?

Dags att korrigera din värld

Privat är jag mest rädd för att känna mig ensam. Räknar någon med mig? Behövs jag? Är mina vänner mina riktiga vänner om det behövs?

Ingen människa vill verka dålig i omgivningens ögon. Duglighetsspöket kan dock göra oss mer rädda för att *verka* dåliga inför andra, än att faktiskt *vara* dåliga – på riktigt. Det borde rimligtvis vara så att vi föredrar att vara bra men verka dåliga, istället för att faktiskt vara ”dåliga”, men i vår undersökning märkte vi att skillnaden på rädsloskalan inte är speciellt stor. Det visar på hur stor del av rädsloorna som hänger ihop med vad andra människor kan tänkas tycka om oss.

Som små lär vi oss vad som är ”rätt väg”. Vi lär oss att gömma det som inte är välputsat och fint och att balansera på den ”rätta” vägen, för att bli socialt accepterade och respekterade. När vi genom livet på detta sätt låser oss vid vad omvärlden ska tycka om oss, begränsar vi det unika inom oss – vårt inre barn och vårt vuxna kreativa uttryck. Här behöver vi ofta modigt ifrågasätta och förändra en del av våra inlärda tankemönster om vad som är rätt och fel att vara och göra, för att kunna känna att vi duger som vi är.