

RODRIGO
RIOS

— MEDITATIONS-TEKNIK —

SÅDAN FRISÆTTER DU UNDERTRYKTE FØLELSER

OG UNDGÅR AT LÆGGE LÅG PÅ DET, DU I
VIRKELIGHEDEN BØR SE I ØJNENE



KAPITEL 1

DERFOR KAN DIN MEDITATIONS PRAKSIS SABOTERE DIN UDVIKLING

Efter at have undervist mere end 1000 mennesker, i meditation og mindfulness, har jeg erkendt en udbredt blind vinkel hos mange, der har en fast meditationspraksis.

Lad mig lige slå fast:

Meditation er et fantastisk redskab. Ikke kun fordi det giver ro og er afstressende, men også fordi det styrker nærværet, så du kan opleve endnu mere indre ro, autenticitet og handlekraft i dit liv.

Men det kan ske, at en meditationspraksis kan komme med en uønsket effekt.

En bivirkning, der kan være svær at spotte, men som kan have konsekvenser for din trivsel, personlige udfoldelse og relationer. Jeg taler om undertrykte følelser.

Undertrykte følelser er følelser, som vi ubevidst gemmer i kroppen og derfor ikke mærker eller tænker over.

Det er ikke usædvanligt, at folk undgår at forholde sig til deres følelser af forskellige årsager.

Det gælder for alle mennesker, at vi kan have undertrykte følelser, om vi mediterer eller ej.

Når man mediterer, sker der nogle gange det, at vores følelser falder til ro, på en måde så vi ikke får adresseret dem.

Hvilket resulterer i, at du - ubevidst og uden intentionen om at gøre det - lægger låg på noget af det, der egentlig skulle bearbejdes for at du kan føle dig fri og fuld af nærvær.

Denne dynamik kan påvirke vores nervesystem og psyke og resultere i, at vi ikke er fuldt til stede i vores følelser. Ikke alle handlinger vil nødvendigvis afsløre, om vi undertrykker følelser.

Det er grundlæggende sundt at anerkende hele spektret af vores følelsesmæssige landskab uden at undgå de svære følelser.

Hvis vi ikke ved det eller kender konsekvenserne, tænker vi ikke over at de hænger sammen med at vi undgår vores følelser.

KAPITEL 1

DERFOR KAN DIN MEDITATIONSPRAKSIS SABOTERE DIN UDVIKLING

At erkende vores følelser er en invitation til at skabe en sund relation til følelser og den fulde oplevelse af vores menneskelighed, uanset hvad vores begrundelse må være for at undgå de svære følelser.

Det handler om at være i kontakt med dine følelser og udtrykke dem konstruktivt. Det frisætter energi og giver større flow, autenticitet og handlekraft.

På samme måde som at det kræver energi at holde en badebold under vand, så kan det dræne at undertrykke følelser, som pludselig kommer uhensigtsmæssigt ud, som når bolden hopper op af vandet, når vi ikke længere kan holde den under vand.



KAPITEL 2

SÅDAN KAN DU MÆRKE, OM DIN PRAKSIS SKABER ET UHENSIGTSMÆSSIGT MØNSTER FOR DIG

På vores rejse gennem livet formes vi af de overbevisninger, vi arver fra vores kultur og familie.

Dette påvirker vores relation til følelser og dermed også adfærd og identitet.

Kulturelle normer og familiemæssige påvirkninger kan skabe en følelsesmæssig overflade, der definerer, hvordan vi viser eller skjuler vores følelsesmæssige reaktioner.

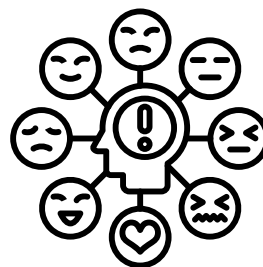
Det er som en usynlig "følelsesmanual" fra vores opvækst, der fortæller os, hvilke følelser der er okay at vise, og hvilke der skal gemmes væk som hemmeligheder.

Disse ubevidste "regler" hjælper os til at opfylde vores behov i relation til vores omgivelser og sikkerhed i forhold til vores identitetsfølelse.

For eksempel kan der være en forventning om at undertrykke vrede, vise glæde konstant eller undgå at udtrykke sorg.

Denne dynamik kan skabe en dybt forankret undertrykkelse af følelser. Måske kender du et af de her udtryk:

1. At vise følelser er et tegn på svaghed.
2. At udtrykke vrede er udtryk for manglende selvkontrol.
3. Sorg er for dem, der ikke kan håndtere virkeligheden og lade fortiden hvile.
4. Frygt er en irrationel reaktion, der forhindrer fremskridt og vækst.
5. Skam er en følelse for de svage, der ikke kan leve op til samfundets standarder.
6. At vise sårbarhed er blot en invitation til at blive udnyttet af andre.
7. Gråd er for svage sjæle
8. Vrede er et tegn på magtesløshed, der kun forstærker problemer.
9. At føle sorg er en manifestation af personlig svaghed.
10. Frygt er for dem, der ikke tør konfrontere livets udfordringer.



KAPITEL 2

SÅDAN KAN DU MÆRKE, OM DIN PRAKSIS SKABER ET UHENSIGTSMÆSSIGT MØNSTER FOR DIG

Kunne du genkende en af ovenstående sætninger?

Måske flere af dem?

Mange af os, er vokset op med sætninger som disse.

Sætninger som gemmer på en holding og fordi de er blevet sagt til os så ofte gennem vores opvækst, farver vores billede af hvordan disse følelser skal komme til udtryk.

Overbevisninger som disse kan påvirke os, sådan at vi ikke får kontakt til visse følelser, selv om vi måtte ønske det.

Når vi mediterer, kan det ske at både tanker og følelser falder til ro, på en måde hvor vi ikke bliver bevidste om at vi fortrænger tanker og undertrykker følelser.

Om vi mediterer eller ikke, er ikke det afgørende.

Vores overbevisninger er med til at undertrykke vores følelser.

Det er ens for alle.

Meditation kan såvel som andre distraktioner, blive en måde vi undgår at rumme både de svære følelser og årsagen til de dem.



KAPITEL 3

25 KONSEKVENSER VED UNDERTRYKTE FØLELSER

Nu ved du måske, at du har været udsat for en adfærd omkring dig - enten kulturelt eller relationelt - som kan have resulteret i undertrykte følelser.

At forstå kompleksiteten af undertrykte følelser kræver en bevidst tilgang til selvopdagelse, støtte fra andre og ofte støtte fra en professionel.

Processen handler ikke om at forstå alt, men om at forstå hvordan følelser påvirker os og hvordan man kan arbejde med at frigøre sig fra undertrykte følelser.

En frihed, der fører til mere følelsesmæssig bevidsthed og handlekraft i dit liv.

Følelser påvirker alle aspekter af vores liv.

Her giver jeg dig 25 eksempler på konsekvenser som kan skyldes undertrykte følelser.

De er valgt fordi de er udbredte og ofte helt uvist for mange at de kan have en kobling til undertrykte følelser.

Relationelle konsekvenser:

- **Konfliktskyhed:** Svært ved at tackle konflikter på grund af frygt for den følelsesmæssige oplevelse.
- **Isolation:** Problemer med at forbinde sig følelsesmæssigt kan føre til social isolation.
- **Manglende empati:** Nedsat evne til at forstå og resonere med andres følelser.
- **Svært ved intime forhold:** Manglende følelsesmæssig åbenhed kan påvirke intime forhold negativt.
- **Svært ved samarbejde:** Problemer med at deltage konstruktivt i gruppesamarbejde på grund af undertrykte følelser.



KAPITEL 3

25 KONSEKVENSER VED UNDERTRYKTE FØLELSER

Kropslige konsekvenser

- **Anspændthed:** Følelsesmæssig undertrykkelse kan føre til muskelspændinger og generel kropslig anspændthed.
- **Kroniske smerter:** Undertrykte følelser kan manifestere sig fysisk og forårsage kroniske smerter i kroppen.
- **Nedsat immunforsvar:** Kontinuerlig stress fra undertrykte følelser kan påvirke immunsystemets effektivitet.
- **Søvnforstyrrelser:** Emotionel undertrykkelse kan bidrage til søvnproblemer som insomnia eller urolige nætter.
- **Fordøjelsesproblemer:** Undertrykte følelser kan påvirke fordøjelsessystemet og føre til problemer som irritabel tyktarm eller mavesår.
- **Hovedpine:** Følelsesmæssige spændinger kan udløse hovedpine og migræne.
- **Højt blodtryk:** Kontinuerlig stress kan bidrage til forhøjet blodtryk og øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme.
- **Øget risiko for sygdom:** Nedsat immunforsvar og øget stress kan øge modtageligheden for sygdomme.
- **Energimangel:** At undertrykke følelser kan forbruge mentale og fysiske ressourcer, hvilket kan føre til energimangel.
- **Øget kropsstivhed:** Manglende følelsesmæssig udtryk kan resultere i øget kropsstivhed og begrænset bevægelighed.



Undertrykte følelser er...

**SOM EN VULKAN, DER ER
TILSYNELADENDE INAKTIV,
MEN NÅR DER ER FOR MEGET
INDRE TRYK, KAN DET FØRE
TIL EN EKSPLOSION AF
UNDERTRYKTE FØLELSER,
DER SKABER KAOS OG URO**

KAPITEL 3

25 KONSEKVENSER VED UNDERTRYKTE FØLELSER

Mentale konsekvenser

- **Fastlåsthed:** Følelsesmæssig undertrykkelse kan give nedsat handlingskraft og gå på mod i forhold til egne mål
- **Kort lunte:** Følelsesmæssig undertrykkelse kan føre til en kort lunte og øget irritabilitet.
- **Ustabilt humør:** Undertrykte følelser kan føre til humørsvingninger og uforudsigelige reaktioner.
- **Selvværd:** Manglende håndtering af følelser kan påvirke selvværd og selvopfattelse.
- **Nedsat koncentration:** Overdreven fokus på undertrykkelse kan resultere i nedsat koncentration og hukommelse.
- **Angst:** Undertrykte følelser kan bidrage til angst og overvældende bekymringer.
- **Selvdestruktive vaner:** Undertrykte følelser kan lede til selvdestruktive adfærdsmønstre som overspisning, overspringshandlinger eller misbrug.
- **Nedsat kreativitet:** Følelsesmæssig undertrykkelse kan hæmme kreativitet og innovation.
- **Nedsat stresshåndtering:** Svært ved at håndtere stress på grund af undertrykt følelser.
- **Nedsat følelsesmæssig intelligens:** Manglende evne til at forstå og håndtere egne følelser kan nedsætte følelsesmæssig intelligens.

Undertrykte følelser er...

**SOM EN FLOD, DER SYNES
ROLIG PÅ OVERFLADEN,
MEN SKJULER STÆRKE
STRØMME UNDER
OVERFLADEN, KAN
FØLELSISMÆSSIG
UNDERTRYKKELSE SKJULE
INTENSITETEN AF
UNDERLIGGENDE FØLELSER,
DER KAN SKABE INDRE URO**

KAPITEL 4

SÅDAN SKABER DU EN PRAKSIS DER STØTTER HELE DIG – OG IKKE LÆGGER LÅG PÅ DE FØLELSER, DU BURDE SE I ØJNENE.

Når vi dykker ned i de skjulte lag af følelser, begynder man gradvist at forstå egne historier, overbevisninger, følelser og identitet.

Det involverer ofte arbejde med skyggesider, svære følelser og traumer.

Undertrykte følelser kan være som et tæppe, der dækker over de bagvedliggende årsager og det kan derfor opleves som at bevæge sig ind i noget ukendt, når man tager sine første skridt i det følelsesmæssige landskab.

Selv om undertrykkelsen af følelser er skjult, kan det have en magtfuld indvirkning på vores evne til at håndtere og udtrykke vores følelser.

Undertrykkelse af følelser er også kendt som spiritual bypass i spiritualitet, men det at gemme følelser væk er almindeligt og foregår udbredt i livet, med livets op og ned ture.

Derfor er det afgørende at anerkende, at vores følelsesmæssige rejse ikke altid følger en lige linje.

Det er en proces med en delikat balance i selvopdagelse og ofte med støtte udefra, for at blive bevidst om de komplekse tråde i vores indre verden .

Det er vigtigt at anerkende vigtigheden af følelseshåndtering for at skabe et sundt og velafbalanceret liv.



KAPITEL 4

SÅDAN SKABER DU EN PRAKSIS DER STØTTER HELE DIG – OG IKKE LÆGGER LAG PÅ DE FØLELSER, DU BURDE SE I ØJNENE.

Med erfaring fra coaching, meditation og spirituel terapi har jeg været i kontakt med mange, der oplever følelsesmæssig undertrykkelse. Og jeg kender det også fra mig selv.

Individuelle sessioner sætter fokus på følelsesmæssig frihed.

Min tilgang, Opmærksomhedsbaseret Somatisk Inquiry, er en metode til at frigøre undertrykte følelser og finde tilbage til nærværet og din personlige styrke.

Metoden, en form for somatisk meditation, fokuserer på at udfordre og forstå kroppens emotionelle respons.

Kombinationen af principper fra inquiry, coaching og spiritualitet sikrer en direkte og samtidigt bevidst nærværende tilgang til følelsesmæssig frigørelse.

Det er undervejs i processen at individuelle inquiries tilpasses til din unikke proces.

Individuelle inquiries integreres som meditationsteknik i din daglige praksis, der støtter din proces med følelsesmæssig frigørelse.

Resultaterne inkluderer øget følelsesmæssig bevidsthed, handlekraft, autenticitet og nærvær i dit liv.



Tag kontakt i dag!

Du er velkommen til at kontakte mig på: mail@rodrigorios.dk



ÉR DU KLAR TIL AT TAGE NÆSTE SKRIDT? HAR DU OVERVEJET KONSEKVENSERNE AF DINE UNDERTRYKTE FØLELSER?

Har du overvejet konsekvenserne af dine undertrykte følelser?

Måske har du allerede lagt mærke til, hvordan visse vaner og aktiviteter, selvom de giver umiddelbar tilfredsstillelse, kan have negative langsigtede virkninger på vores mentale og følelsesmæssige sundhed.

Det er nemt at leve sit liv, fokuseret på glæde og positive oplevelser, men det er lige så vigtigt at lytte til de uønskede følelser.

Sandheden er, at vores vaner og adfærdsmønstre kan skjule blinde pletter. De følelser, vi undertrykker, kan have dybtgående og smertefulde konsekvenser, hvis de ikke adresseres.

Dette er en opfordring til at udforske de følelser, vi har undertrykt.

At være nysgerrig på vores indre verden og være villige til at tage fat på de følelsesmæssige udfordringer kan åbne døren til en dyb personlig transformation.

Er du klar til at tage det første skridt mod at forstå dine undertrykte følelser?



Dette arbejde proklamerer ikke at behandle, da de symptomer, der er angivet, også kan skyldes andre årsager. Jeg anbefaler altid, at du diskuterer dine oplevelser med din læge for at sikre den bedst mulige støtte.