Kurs i regi av Lev ditt liv

Jeg liker minst mulig regler, fordi jeg vil vi skal lære å være fri i våre uttrykk og våge å vise mer av oss selv. Samtidig kommer den friheten med et personlig ansvar for nettopp det uttrykket. Derfor har jeg laget denne veiledningen til hjelp for å avklare forventninger i forkant av kurs og påmelding.

.....

Gruppearbeid kan være krevende, men givende. Det er givende fordi vi ofte får så mange muligheter til å se oss selv på forskjellige måter. Mange tema kan komme opp underveis som vi blir påvirket av. Vi kan trigges av mennesker, ting som skjer og blir sagt. Vi kan bli mer bevisst våre egne mønster, behov, vaner og triggere om vi er observante i en gruppesituasjon. Personlig ansvar er derfor viktig i gruppe. Å være moden i sin utvikling er ikke avhengig av alder, men vilje og evne til å ta ansvar.

Ansvar for egne følelser og tanker.

Sårbarhet er naturlig. Slikt arbeid vekker vår egen sårbarhet, den må vi ta på alvor og vi trenger både respekt for oss selv og andre for å tåle den. Det betyr at vi BÅDE må tillate den og ta ansvar for den. Ikke alltid så lett.

Grupper er EN celle. Det vil si at om en person velger å trekke seg ut, tilbake påvirker det gruppedynamikken. Både for kursleder, men også deltakerne. Vit at når du velger å gå inn i en gruppe, **er du også ansvarlig for gruppe energien, på lik linje med alle andre.**

Du er viktig – du er en viktig del av helheten når du deltar i gruppearbeid.

Det krever personlige modenhet å delta i gruppearbeid. Det handler ikke om alder, men om du kan spørre deg selv:

Er jeg villig til å ta fullt ansvar for egne følelser og opplevelser, SAMTIDIG som jeg er en del av en større gruppe og dens dynamikk?

Mange vet hva dette innebærer og betyr. Gjør du det ikke, så ta kontakt så tar vi en gratis samtale for å høre om dette passer for deg.

Rammer på Mariann sine kurs

Det er viktig for meg å skape trygge rom for mine kursdeltakere. Og mange ting kan vekkes i en gruppesituasjon som skal møtes og håndteres. Jeg har total tilstedeværelse og fokus på deltakerne. Derfor …

Forventer jeg TOTAL tilstedeværelse tilbake. Dvs. fokuset er her HER og nå. Deg og gruppen. Ikke hjemme, ikke andre, **ikke nyheter. Her og nå**. Når vi stadig er i kontakt eller har oppmerksomheten rettet mot noe som skjer utenfor kurset, enten det er på hjemmefronten eller i sosiale medier, så drar du med deg denne energien inn i gruppen (oppstår det uforutsette kriser, løser vi det sammen,

Jeg forutsetter at du har gitt beskjed til nære og kjære at du ikke er tilgjengelig for støtte eller småprat når du er på disse kursene.

Dette handler om respekt. Respekt for ditt eget valg, andres valg om å delta, kursleders arbeid i å lede gruppen. Oppgaver underveis er basert på alle deltakeres tilstedeværelse og gruppens arbeid i helhet.

Drama fri sone!

Hva vil det si?

Gruppearbeid vekker følelser, og vi skal tillate oss å FØLE følelsene våre. Akseptere de, leve med, håndtere det. Samtidig er ikke disse kursene det vi kaller gruppeterapi. Da vil det i så fall være eksplisitt invitert til det. Det betyr at vi snakker om, deler, viser følelser og møter de på alle plan. Men dette er gruppearbeid og vi skal også videre etter følelsene. Vi dveler ikke i lidelse og sorg eller skaper dramatikk ut av dem. Vi forsøker å møte de, anerkjenne de når de dukker opp, forstå de, lære de å kjenne, akseptere de uten drama.

I den forbindelse vær også oppmerksom på tema du bringer opp også utenfor læresituasjonen.

- Er det drama i det?
- Er det konflikt?
- Hva vil du med det?

Vi nærer oss ofte ubevisst på drama og konflikt. Bli bevisst, hvordan påvirker det deg?

Personlig dramatikk og konflikt har vi alle i livet. En vond og vanskelig historie er ikke til å komme utenom. Det er noe vi absolutt deler og anerkjenner. Men dramatiseringen av det, er det vi i lar være. Gjennom det lærer vi noe om hvordan vi uttrykker vår egen historie og smerte. Skaper vi drama?

Dette forumet er ikke skapt for det. Verdens drama, lidelse og kriser eksisterer, men vi nærer det ikke på slike samlinger. Det betyr ikke at vi er uvitende, ignoranter til det som skjer i verden, problemer, eller utfordringer som oppstår, men vi ignorerer drama energien. Det er den vi ikke vil gi næring til. Vi bevisst unngår å la sosiale medier og nyheter få **dirigere og distrahere oppmerksomheten** vår når vi er på slike kurs.

For å skape endring i verden, må vi begynne med oss selv.

Det er i hver og en av oss endringen kan starte. Du er den som kan skape fred gjennom deg og din adferd.

Et rom for fred

For å skape ytre fred, må vi begynne med indre fred. Lære å skape fred i og med deg selv. Det krever et slags hellig og trygt rom. For å skape et hellig rom, et rom for hvile, fred og selvransakelse må vi har mer stillhet. Mer ro, og tenke før vi snakker. Bli bevisst hva det gir deg:

- Hvorfor velger jeg å snakke om dette?
- Hva vil du oppnå?

Projeksjoner

Hva er det?

Det er følelser og tanker og ideer vi får i samvær med andre mennesker og i relasjoner. Det kan være triggere. Tolkninger vi gjør, oppfattelser vi får som vi retter utover mot andre. Holdninger vi ilegger andre.

Hva du føler er DINE følelser, de må DU ta vare på. Andre kan trigge deg, jeg kan trigge deg i noe jeg gjør eller sier, men det er DIN reaksjon. Vi kan hjelpe hverandre i å møte den reaksjonen, men det er DITT ansvar og adressere den og møte den i deg selv. Ta endelig ansvar for den.

Jeg hjelper deg om du lar meg.

Hvem snakker du for?

For å være veldig tydelig når vi beskriver våre følelser og tanker så setter vi **JEG** foran verbene.

Jeg føler, jeg tenker, jeg opplever.

Mariann har selv lært betydningen av å snakke tydelig. Det vil si at det er to ting vi forsøker å unngå både på kurs og i daglig samtale. Dette er:

Man. Eks. «Man pleier jo å gjøre slikt»

Ved bruk av «Man» så legger du ansvaret for det du sier ut på en udefinert person. En gruppe. Du tar heller ikke eierskap til det du sier personlig. Benytt enten: Jeg, vi, oss, de, evt. den du kjenner som du referer til.

«Jeg vet ikke». Dette er en annen setning vi forsøker å unngå. Nettopp fordi når vi repeterer denne setningen lager vi mer kaos og forvirring i hjernen enn nødvendig. Når vi skal forsøke å skape klarhet i eget liv. Så prøv heller med:

- Det kommer snart til meg.
- Det er uklart foreløpig.
- Det husker jeg ikke, men kommer snart.
- Det vil gjenstå å se.

VI skaper det trygge rommet

Sammen skaper vi det trygge rommet. Ansvaret hviler på hver og en. Det betyr tilstedeværelse av alle slik nevnt innledningsvis. Det betyr at alle må vise noe hensyn til hverandre samtidig som vi går i egen prosess og lærer om oss selv.

Hvordan?

- Være bevisst dine egne grenser, samtidig akseptere andres grenser.
- Tillate egne og andres behov for stillhet og alenetid.
- Ingen trøst uten å ha blitt bedt om det.
- Vi trenger å få FØLE igjennom våre følelser, og da må vi ofte få gråte helt ut – i fred.
- Si fra om noe føles ubehagelig, skremmende. Så deler vi det og ser hvordan vi skal løse det.
- Spør om **ALT** du lurer på, så vet jeg og vi hva som skjer i deg og kan forsøke å svare etter beste evne.
- Taushetsplikt. Vi har en selvpålagt taushetsplikt på slike kurs. Det handler om å respektere vår egen og andres reise og skapelsen av det trygge rommet.

Praktisk

- Bilder. Jeg vil kunne ta bilder under samlingene, men gi beskjed om du IKKE vil at bilder av deg skal brukes på web eller i evt. markedsføring av kurs. Det er din rett.
- Ingen mobil tlf. i rommet (strålefri sone). Lydløst ellers under kurset og flymodus om natten (gjerne også om dagen).
- Hold tingene dine samlet. Ting er energi. Ta de med deg når du forlater rommet for dagen.
- Ingen reiser fra kurslokalet, kursområdet uten å si fra, eller ta opp med meg, hvorfor du evt. føler for å reise.
- Jeg vil forsøke å se alle, men det kan likevel gjøre at noen kan føle seg oversett. Snakk da med meg 😊 .
- Jeg er heller ikke tilgjengelig for samtale **hele** tiden. Jeg må også bevare egen energi og fokus og vil trekke meg tilbake i perioder og virke utilgjengelig. Det handler ikke om deg – men om meg 😊 .

JEG gleder meg til å SE deg! Å danse i energiene med deg. Hjertelig velkommen.

Beste hilsen Mariann 😊