

Hjärtats fenomenala kraft

Har du tänkt på vilken skillnad det är när något kommer till dig från hjärtat istället för från hjärnan. Det finns ju ett uttryck "jag talar från hjärtat". Hur gör du när du talar från hjärtat? Hur vet du att du talar från hjärtat?

Ett annat uttryck är ju "det där kom från hjärtat", vilket oftast används i samband med något som var verkligen ärligt och öppnade upp nya möjligheter i relationen människor emellan.

Du har en fantastisk guide inombords som kan vara din ledsagare, din nyckel till djupare, kärleksfullare och livfullare relationer. Vi vill här påminna dig om dess existens och berätta lite om hur du kan hjälpa din guide på traven.

Filippa: Jag har märkt att när jag talar ur hjärtat så kommer det spontant och jag känner mig ofta rörd när jag talar. Ibland har jag nära till tårar men det kan vara lyckliga tårar av tacksamhet.

När jag talar ur hjärtat kommer det ofta väldigt bra idéer som direkt hjälper mig framåt. Jag märker också att mitt budskap går fram mycket bättre när jag talar ur hjärtat, jag är mer rak och tydlig och säger vad jag egentligen menar och jag är ärligare.

När jag lärde mig så kallad brainstorming för första gången så fick jag förklarat för mig att när man brainstormar fram idéer för att komma på en lösning till ett problem så finns det inga regler. Inget som kläcks fram är bättre än något annat, ingen får uttrycka sin åsikt om det som kommer fram utan det gäller att hitta ett flow där idéerna bara sprutar ut spontant.

Vid närmare eftertanke så tror jag att det jag gör när jag brainstormar är att jag lyssnar på mitt hjärta. Det innebär att jag "heartstorm" istället för "brainstorm".

Det är också så att när du talar ur hjärtat så sårar du inte, dömer inte och du är inte rädd. Har du märkt att när du talar ur hjärtat så kommer du ofta närmare den du talar med? Den andre kanske också vågar öppna sig? Visst kan det även hända att andra blir överraskade och rädda när någon talar ur hjärtat, men med lite tålmod och mycket kärlek så brukar det vända.

I en parrelation så är det oerhört viktigt att man ofta talar från hjärtat, det är ju så lätt att såra varandra och ett bra sätt att läka sårerna är att tala från hjärtat.

Vi hälsar på i hjärnkantret

Den främsta funktionen för vår hjärna är vår överlevnad. Den är bra till många andra saker också, men till syvende och sist så är den inställd på att vi ska överleva. Den är därför fenomenal på att tänka, på att olika upp olika scenarion som ännu inte finns i verkligheten för att göra en testkörning och se hur resultatet blir. Vi kallar det att dagdrömma bland annat. Den är suverän på att upptäcka risker och låter vi den fara fram fritt utan att vi lär oss kontrollera våra tankar så målar den lätt upp scenarion och risker i vår relation som egentligen inte finns där. Eller som kanske finns där men genom att hjärnan ger dem uppmärksamhet så ter sig de med ens jättestora.

Kanske har du någon gång varit upprörd gentemot din livskamrat, ni kanske har hamnat i ett gräl, och när det väl är över och ni hittat tillbaka till varandra igen så känns det som att det där som du gjorde till en så stor grej egentligen var en liten skitsak i det stora hela. Oddsen är goda att det då är din hjärna som har varit framme och målat upp scenarion, skapat riskanalyser och sett behov av att kontrollera situationen och/eller din livskamrat.

Markus: Ibland ”går jag igång” eller blir irriterad på saker som Filippa gjort. Kanske har hon lagt några av sina kläder slängda på ett ställe där jag tycker att de inte hör hemma. Min hjärna kickar igång för att komma till assistans och hittar tusen olika goda anledningar till att man bör ha ett städat hem där livsenergin bör flöda fritt och man bör lägga sina saker på rätt plats på en gång så man är effektiv. Sedan kan vi hamna i en kort och intensiv diskussion om detta och när stridsdammet lagt sig och jag kommer ihåg att andas igen så inser jag hur mycket jag egentligen älskar denna kvinna, denna varelse i mitt liv och att det egentligen är väldigt oväsentligt var hon lägger sina kläder.

Är det ena ont och det andra gott?

Är så vår hjärna av ondo och hjärtat alltigenom gott? Både definitivt nej och definitivt ja. Definitivt nej för att hjärnan är en fantastisk medhjälpare som vi har, vi behöver dock lära oss styra vår hjärna och våra tankar vid behov. Hjälptill detta kan till exempel vara regelbunden meditation då vi lär oss att dirigera våra tankar. Definitivt ja, för att det som verkligen kommer från hjärtat, det är gott även om det ibland kan vara rakt och ärligt, rent av naket direkt, så är det sagt med sådan kärlek bakom att det når igenom de inbillade barriärer vi målat upp.

Att gå till sitt hjärta

Hur kan man då medvetet växla om och tala ur hjärtat? Det finns säkert tusen olika sätt att göra det på, det viktiga är att du hittar ditt sätt att göra det på. Ju enklare desto bättre. Ta hjälp av upplevelsen längre ner i denna text och se om den kan hjälpa dig att hitta din metod, ditt sätt att tala ur och från hjärtat.

När du tagit reda på receptet som du använder från att tala ur hjärtat är det dags att träna. Tala medvetet från hjärtat minst en gång varje dag som träning i en månad, sedan kommer det att gå automatiskt. Reflektera gärna hur det påverkar din omgivning positivt så att du blir stärkt i att fortsätta vara öppen och tala från hjärtat.

Lyssna med hjärtat

Har du också märkt att ibland så säger en person en sak och du blir medveten om vad denne person egentligen vill? Om vi skulle leka med tanken på att all kommunikation handlar om att uttrycka kärlek eller be om kärlek, hur skulle du tolka det som andra sade då? Om du skulle översätta din partners klagan till ett rop på att få bekräftelse på att du älskade honom/henne.

Likväl som vi kan tala ur hjärtat så kan vi också använda det till att lyssna med det. När du blivit medveten om hur du gör för att tala ur hjärtat, prova då också att vara medveten när du lyssnar på en annan person, att då lyssna med hjärtat. Att vara fullständigt närvarande med en personen och att gå till ditt hjärta. Vi har tidigare talat om att andas genom hjärtat, det kan vara en bra hjälp här också.

Du kan till exempel börja öva med någon som talar på TV om något som berör dem och sedan ta nästa steg till att göra det i relationer ansikte mot ansikte.

Upplevelse

Tänk på en situation där du vet att du talat från hjärtat.

- Hur gjorde du då?
- Tänkte du något speciellt innan, eller tänkte du inte alls?
- Var du koncentrerad på den andre eller på dig själv?
- Hur kände du dig innan du började tala, till exempel kände du dig trygg, lugn, passionerad?

När du hittat en situation och förstått hur du gjorde för att tala från hjärtat så hitta en till situation och en tredje. Skriv ner hur du gjorde i varje situation.

Har de någon gemensam nämnare?

Om du inte hittar en situation när du talade ur hjärtat så kanske du vet någon som vid något tillfälle talat ur hjärtat, hur tror du att denne gjorde?

Denna artikel är skriven av Filippa Adolfsson och Markus Eriksson. De lever ihop och arbetar för mänsklig växt. De har tillsammans grundat medieföretaget Media for Life, www.mediaforlife.se. Genom Passionate Teamwork vill de nå ut till framförallt par, men också till människor i andra former av relationer.