

Inre Omställning: Fokus på Giraffinteraktioner

3. Lyssna med Girafföron

Varför är det intressant? Ta på dig girafföronen för din egen säkerhet. Du kommer då att magiskt transporteras till en **vacker värld** och därifrån kunna **skapa alla-vinner-interaktioner**.

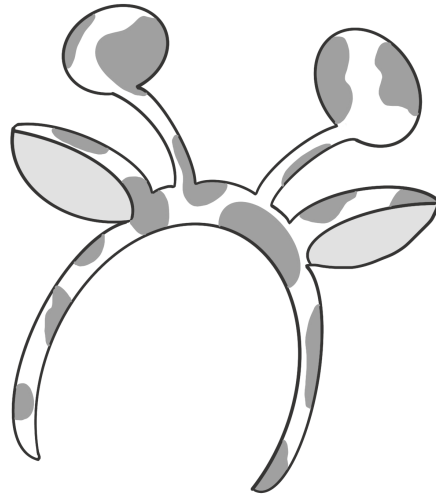
Giraffer hör inte: dömande, förolämpningar, kritik, krav, ordet "nej".

De lever i en värld av känslor, behov, presenter och möjligheter.

Uppdrag

Översätt det den andre säger till giraffspråk.

1. Vad känner den andre?
2. Vad behöver den andre?
3. Fråga om den andre personen känner 1 och behöver 2.



Dömande
=
Tragiskt uttryck av behov

I vissa situationer kan det vara tillräckligt att tyst för sig själv fundera igenom 1 och 2 och inte alltid ställa frågan till den andre. Men genom att du gör det för dig själv kommer du kunna agera därefter.

Exempel från verkligheten:

Rosenbergs något långhåriga son gick, sin första dag, på en "normal" skola, efter att ha gått på "giraffskolor". När han är på väg in genom ytterdörren säger en lärare:

- Nämen titta där! Är det inte en liten flicka.

Rosenberg frågade sin son vad sonen tänkte då. Sonen svarade:

- Han verkade vara irriterad och ville att jag skulle klippa mig.

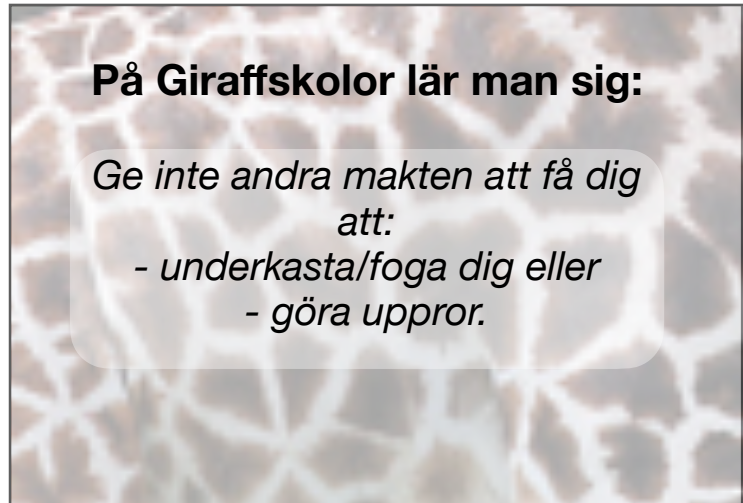
Rosenberg frågade:

- Och vad kände du då?

- Jag kände mig lite ledsen för hans skull. Han var flintskallig och verkade ha hängt upp sig på hår.

Detta var en effektiv introduktion för sonen till den makt-hierarkiska modellen. Redan innan sonen hade gått genom dörren fick han lära sig fyra saker:

1. Det finns ett "rätt" sätt att göra saker och ett "fel" sätt (dvs här dömer vi).
2. De som har makt är de som bestämmer vad som är "rätt".
3. Man använder sig av skam för att kontrollera.
4. Det är skamligt att vara flicka.



Fortsätt gärna lyssna på "Hypnotisk meditation för blivande giraffer" (15 min) varje dag.

Frågor att svara på:

Beskriv en situation då du använde dig av det här. Hur gick det?

Hur kändes det för dig?

Hur var reaktionen?

Fick du nya insikter i situationen, gällande den andra personen, gällande dina känslor/behov/motiv etc?