

**TAVSHED** Oplever du, at du trækker dig fra situationer omkring dig? Vælger at isolere dig eller at læne dig tilbage og lade andre om at styre showet? Så er der måske ikke noget overskud på din indre konto, eller også har du valgt at trække dig, fordi du ikke bliver hørt eller dine synspunkter ikke giver mening for andre end dig. Det kan også være, at du er uklar på, hvordan din holdning til det emne, der diskuteres, egentlig er. Det er et perfekt sted at være, når der ikke er så mange farver på den indre skærm, eller hvis du har behov for at trække i enrum (eller i naturen) med dig selv, for at finde og mærke sit eget ståsted.

**DISTANCE** Oplever du behov for at beskytte den gruppe, du indgår i? Taler du om 'os' og 'de andre', eller synes du egentlig, at de gør tingene på en mærkværdig måde ude omkring? Og kommer det til udtryk med en lidt hidsig eller forarget sprogton, så er det, fordi der ikke er særlig meget overskud i dig lige nu. Og her har du det rigtig godt med at give fanden i, hvad der sker med de andre, for det giver dig mulighed for at passe på den smule overskud, du selv har.

**EGET VERDENS-BILLEDE** Oplever du, at du siger din mening om og om igen? Tænker du, hvorfor er der ingen af de andre, der kan høre, hvad jeg siger? Det skyldes, at du kun lige har overskud til at holde fast i dig selv og det, du har erfaret. Du kan stå her med den mest positive intention om at få det bedste frem i andre og om at give de bedste ideer fra dig. Men det er ikke sikkert, at de andre har det ligesom dig. Og det er der ikke rigtigt noget overskud til at forstå herfra. Du kan også være her, fordi det hjælper dig til at indskærpe, hvilke af dine erfaringer og meninger du virkelig kan bruge til noget.

**GENTAGELSE** Kender du oplevelsen af, at godt nok er der overskud tilstede, men du vil helst ikke bruge det lige nu? Du må hellere gemme det til en situation, hvor der sker noget rigtig vigtigt. Så du gør helst, hvad du plejer, eller søger hen mod det, der synes at give mening for dem omkring dig lige nu. Det er som at sætte sig selv lidt på pause, og det er en rigtig genial måde at komme gennem dagen på, hvis der ikke er fuld power på den indre energi.

**NULSTILLING** Oplever du, at du kan undlade at dømme de andre og deres divergerende meninger? Er du altid parat til at give også gamle afprøvede ideer en ny chance? Så er det, fordi du kan mærke, at der er overskud på kontoen. Du er nysgerrig på andres meninger og har mod til at sige din mening rent ud til dem omkring dig. Her er det i orden at være uenige. Det føles godt at være her. Der sker virkelig noget.

**OMDIRIGERING** Har du pludselig lyst til at spørge ind til andre, der ikke er enige med dig? Tænker du: "Gad vide, hvorfor de mon siger sådan?" Det er næsten som at være på opdagelsesrejse blandt alle de forskellige meninger derude. Og du bliver beriget af alle de forskellige svar, du får. Her har du mere overskud, end du selv lige kan få brugt, og du bruger det gerne på at forstå andre.

**GIVE SLIP** Har du nogensinde oplevelsen af at være i ét med dem omkring dig? Mærket, at du ikke længere tænker på, om andres titel eller erfaring er mere eller mindre værd i forhold til dig selv. Du dømmes ikke og synes egentlig også, det er lidt meningsløst. For der findes jo ikke noget, som er rigtigt eller forkert for os alle. Du betragter det, der sker - giver plads til og lægger mærke til det, der kommer frem. Du tror ikke længere, at du kan styre de andre eller jeres fælles ideer noget bestemt sted hen. Du oplever ro og masser af plads. Og du lægger mærke til det, der dukker op eller er muligt i nuet.