**Sådan mærker du dine følelser – uden at drukne i dem**

Mange af os er vokset op med ideen om, at følelser er noget, vi skal kontrollere eller skubbe væk. Måske har du lært at bide det i dig, være fornuftig, tage dig sammen eller gemme det, der gjorde ondt. Over tid kan det gøre det svært overhovedet at mærke, hvad du føler – og måske føles det i dag både uvant og utrygt at skulle vende opmærksomheden indad.

Men dine følelser er ikke dine fjender. Tværtimod. De er signaler. De viser dig, hvordan noget opleves – og hvor dine grænser går. Følelser fortæller dig, hvornår noget er rart, og hvornår noget gør ondt. Og når du lærer at være i kontakt med dine følelser – uden at lade dem styre dig – begynder du stille og roligt at finde hjem i dig selv.

Det starter med tilladelse

Det første skridt er at give dig selv lov til at mærke det, der er. Ikke nødvendigvis forstå det hele eller analysere det – men bare registrere det. Følelser behøver ikke forklares væk. De skal have plads.

Når du lægger mærke til, at noget bevæger sig i dig – måske en uro i maven, en trykken i brystet, en tunghed i kroppen – så prøv at blive ved det et øjeblik. Hvad mon det handler om? Måske dukker der et ord op: sorg, vrede, savn, skam. Og hvis der ikke gør, er det også okay. Du mærker bare.

Følelser går over – når de får lov at være der

En vigtig ting at huske er, at følelser er forbigående. Ligesom bølger skyller de ind og ud igen, hvis du ikke spænder imod. Men hvis du forsøger at skubbe dem væk, kan de sætte sig fast – som indre spændinger, tankemylder eller uro.

Det kan hjælpe at sige til dig selv: "Det her er bare en følelse. Jeg må godt mærke det. Det er ikke farligt." Jo mere nænsom og åben du er over for dine følelser, jo mindre skræmmende bliver de. Det betyder ikke, at det ikke gør ondt – men det gør ikke mere ondt af, at du er til stede med dig selv.

Du er ikke dine følelser

Det er vigtigt at huske, at du har følelser – du er dem ikke. Når du siger “jeg er vred” eller “jeg er ked af det”, kan det føles som hele dig. Men prøv i stedet at sige: “Jeg lægger mærke til, at der er vrede i mig” eller “Jeg mærker en sorg”. Det skaber lidt luft mellem dig og følelsen. Det bliver nemmere at rumme – og sværere at blive opslugt.

Sans din krop – og find ro i nuet

Kroppen er en fantastisk vejviser, når det handler om følelser. Hvis du har svært ved at finde ud af, hvad du føler, så begynd med kroppen. Træk vejret dybt ned i maven. Læg mærke til dine fødder mod gulvet. Mærk tyngden i kroppen. Det hjælper dig med at lande i nuet og skabe kontakt til det, der mærkes – uden at analysere.

Du kan også lægge en hånd på hjertet og bare sige stille indad: “Hvordan har jeg det egentlig lige nu?” Og så vente et øjeblik. Svaret kommer måske som en følelse, en fornemmelse – eller en stilhed, der rummer noget vigtigt.

Det kræver øvelse – og nænsomhed

At lære at mærke sig selv igen kræver øvelse. Det kan føles uvant i starten. Og nogle dage vil det føles sværere end andre. Det er helt okay. Du er i gang med at skabe et nyt forhold til dig selv – og det tager tid. Men det er en vej, der kan føre dig tættere på dig selv, på dine behov, dine grænser og dine ønsker.

Når du mærker dine følelser – uden at dømme dem, uden at analysere dem ihjel – så begynder noget i dig at falde til ro. Du lærer, at du godt kan være i det, der er. Og det er en gave, du altid kan vende tilbage til.