

# Tjekliste: Beskyttelsesmekanismer



- hvordan du erstatter dem med den SANDHED som SÆTTER FRI

## FRIHED STARTER MED BEVIDSTHED OG ÆRLIGHED

Vi har ofte en tendens til at bortforklare vores handlinger. Uden at være bevidste om det, konstruerer vi forklaringer, der retfærdiggør vores adfærd, og som i sidste ende holder os fastlåst. Ægte forandring begynder, når vi ændrer de tankemønstre, der legitimerer destruktiv adfærd.

Tag en dyb indånding

Åbn dit hjerte og lyt til Gud

Tag ét skridt ad gangen. Spørg dig selv: Hvilket tankemønster kan jeg begynde at ændre i dag?

### 1

#### FORNÆGTELSE

##### Usund tanke

*"Jeg gør det kun af og til. Jeg har ikke et seriøst problem eller en afhængighed."*

##### Sund erstatning

Et mønster behøver ikke være ekstremt for at skabe afhængighed. Hver gang jeg vælger det, former det mit sind. Frihed begynder med erkendelse.

### 2

#### BAGATELISERING

##### Usund tanke

*"Det er ikke så slemt — det skader ikke nogen."*

##### Sund erstatning

Selv små mængder kan have stor indflydelse på mit sind og mine relationer. Jeg vil leve i frihed – ikke kompromis.

### 3

#### SKYLD-SKIFTE

##### Usund tanke

*"Hvis min ægtefælle viste mig opmærksomhed, ville der ikke være et problem."*

##### Sund erstatning

Min afhængighed handler ikke om andre, men om min egen følelsesmæssige heling. Jeg tager ansvar for mine handlinger og min vej mod frihed.

### 4

#### RETFÆRDIGGØRELSE

##### Usund tanke

*"Jeg har haft en hård dag — jeg har brug for noget, der giver gode følelser."*

##### Sund erstatning

Ægte trøst findes ikke i kortvarig nydelse, men i dybere heling. Jeg vælger at lære at bearbejde mine følelser på en sund måde.

5

## NORMALISERING

## Usund tanke

*"Alle mennesker ser pornografi — det er ikke noget særligt."*

## Sund erstatning

Bare fordi noget er almindeligt, er det ikke nødvendigvis godt for mig. Hvis det ugudelige er normalt, vil jeg ikke være normal. Jeg vil leve i integritet og styrke.

6

## RATIONALISERING

## Usund tanke

*"Det er bedre at se pornografi end at gøre noget værre."*

## Sund erstatning

Pornografi er ikke løsningen – det er en del af problemet. Jeg vælger frihed, ikke undskyldninger.

7

## SELV-HAD

## Usund tanke

*"Jeg er for beskidt til, at Gud kan tage imod mig. Jeg vil altid være forkert."*

## Sund erstatning

Min identitet ligger i Kristus, ikke i mine handlinger. Gud elsker mig betingelsesløst og tager kun imod mig på grund af Kristus. I ham er jeg en ny skabning.

8

## SELVTILSTRÆKKElighed

## Usund tanke

*"Jeg skal bare prøve mere og have mere viljestyrke — så kan jeg stoppe."*

## Sund erstatning

Frihed handler ikke om at bide tænderne sammen, men er resultatet af at bearbejde den afhængige adfærds følelsesmæssige rødder på en sund måde.

9

## BERETTIGELSE

## Usund tanke

*"Sex er et fundamentalt behov, og jeg har ret til at tilfredsstille det."*

## Sund erstatning

Sex er ikke en rettighed, men en gave, skabt til forbindelse. Jeg er ikke berettiget til den, når jeg vil. Jeg vælger at ære min krop – Helligåndens tempel.

10

## RESIGNATION

## Usund tanke

*"Jeg har prøvet mange gange — jeg kan ikke. Jeg vil aldrig opnå integritet."*

## Sund erstatning

Nederlag betyder ikke, at jeg ikke kan forandre mig – det betyder, at jeg har brug for de rette redskaber. Det er den vigtigste forberedelse til succes.