



Övning: En övning i att vägra

Mål

Du lär dig att känna igen dina egna gränser och bestämt vägra.

Anvisning

Tänk på en situation där du har haft svårt att vägra tidigare.

Skriv sedan ner olika svarsalternativ som är naturliga för dig, från nej-svar till ja-svar.

Öva på att säga dessa högt, övertygande och naturligt.

1. Nej _____
2. Förklaring_____
3. Empati + förklaring_____
4. Tidsdefinition_____

Exempel

En vän ber dig komma med på bio.

En vän: Kommer du med mig på bio idag?

1. Du: Nej, jag kan inte komma nu.
2. Du: Nej, jag kan inte komma nu, för jag är trött och behöver vila.
3. Du: Jag förstår att du skulle tycka om att gå på bio tillsammans, men jag kan inte komma nu, för jag är trött och jag behöver vila.
4. Du: Ja, jag kan komma med på bio. Men passar det att vi går på helgen?

Uppgiften är anpassad från avsnittet psychopodiaa, där Ronnie Grandell talar om att sätta gränser.

Du hittar rutorna att fylla i på nästa sida.



Tänk nu på en situation där du har haft svårt att vägra tidigare. Vad är den här situationen?

Fundera på hur du tackar nej i den här situationen

Fundera på hur du tackar nej i den här situationen och ge en förklaring

Fundera på hur du tackar nej i den här situationen, visa empati och ge en förklaring

Tänk på hur du reagerar positivt, men bestäm en ny tid som passar dig