



Övning: Frihet att välja ditt eget handlande

Mål

Du lär dig att granska situationer där känslor har haft företräde framför nyttiga handlingar. Med hjälp av granskningen lär du dig att handla bättre i dessa situationer i framtiden.

Anvisning

Läs frågorna i uppgiften. Tänk på svaren tyst för dig själv eller skriv ner dem.

1. Fundera på tidigare situationer där någon känsla har tagit allt utrymme och minskat dina chanser att medvetet och lugnt välja hur du ska göra.

- Vilken typ av känslor har det varit fråga om?
- Har du upplevt oförmåga, motvilja eller rädsla?
- Vilka faktorer har lett till uppvaknandet av sådana känslor?

2. Fundera slutligen med öppet sinne på hur du skulle vilja agera i liknande situationer i framtiden.

- Kan du tänka dig att pröva att handla på det sätt du vill och att det som sker, det sker?
- Kunde du bara observera konsekvenserna av dina handlingar?
- Kunde du vara nyfiken och lära av dina erfarenheter, oavsett vad resultatet blev?



3. Ta sedan en bekväm och stabil ställning, sittande eller liggande.

- Blunda.
- Andas lugnt in och ut några gånger. Försök att andas på ett lugnande sätt med mellangärdet.
- Lyssna på dina tankar utan att döma dem.
- Vilken typ av tankar, känslor, incitament till handling och visualiseringar uppfattar du?
- Märker du lättnad eller nervositet? Acceptans eller kritik?