



Övning: Lär dig att känna igen de tecken som anger din vakenhetsnivå

Mål

Du får en tydligare uppfattning om vilket delområde av livet du vill ändra.

Anvisning

Fortsätt följande mening hundra gånger: "Jag vill inte längre ..."

Skriv alla hundra meningar på en gång. Det behöver inte vara hela meningar och du behöver inte tänka på upprepningar. Det viktigaste är att du fortsätter skriva tills alla hundra punkter är fyllda.

Ibland kan du känna att du inte kommer på något mer, men det stämmer inte. Du kommer säkert på hundra punkter bara du fortsätter att skriva. Detta skede av uppgiften tar cirka 20–25 minuter.

När du är färdig ska du kontrollera din lista. I allmänhet gestaltas där tre delar som avviker från varandra en aning.

Den första tredjedelen är vanligtvis ganska förutsägbar, åtminstone enligt dig själv. Det är inte konstigt, eftersom där registreras det som främst rör sig i dina tankar.

I och med den andra tredjedelen börjar temana bli allt tydligare.

Temana klarnar ytterligare i den sista tredjedelen. Bland de bekanta temana kan det finnas totalt överraskande saker.

Det handlar om att när du skriver tillräckligt länge kan du få fram sådana sanningar som du inte ens själv vet om. Bli ändå inte förskräckt och tro att du omedelbart måste ändra ditt liv på grund av dessa tankar som slunkit fram ur medvetandet.

Spara dem, liksom de mer uppenbara teman som kommit fram, och utnyttja dem som information och material för fortsatt bearbetning.

Stanna upp ännu ett ögonblick och titta på vad du har skrivit. Vad säger det dig om vad du vill ha i livet? Skriv ner detta i några meningar.

Exempel

Jag vill inte längre ...

1. ... ta hand om familjens ekonomi ensam
 2. ... byta vinterdäck på bilen
 3. ... lyssna på förebråelser
 4. ... vara ordentlig
-



100 meningar

Jag vill inte längre ...

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.



17.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.



36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

51.

52.

53.



54.

55.

56.

57.

58.

59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.



72.

73.

74.

75.

76.

78.

79.

80.

81.

82.

83.

84.

85.

86.

87.

88.

89.

90.



91

92.

93.

94.

95.

96.

97.

98.

99.

100.

Ta ytterligare en stund för att titta på din lista. Vilka tankar väcker den hos dig?