



Övning: Surfa på impulsen

Mål

Du lär dig att identifiera de olika stadierna av impulsen att skada dig. Impulsen följer formen av en våg. När du lär dig att identifiera början, toppen och nedgången av en impuls, lär du dig också att uthärda dem bättre.

Anvisning

Välj en lugn plats där du inte blir störd. Sätt dig bekvämt med ryggen avslappnad och upprätt samtidigt.

Bedöm på en skala från 0 till 10

- Hur stark är lusten att skada dig just nu?
- Hur svårt är det för dig att avstå från att skada dig?
0 = Du tror att du kan avstå från att skada dig under det kommande dygnet
10 = Du tror inte att du klarar dig en stund till utan att skada dig

Skriv ner siffrorna på ett papper.

Läs sedan visualiseringsövningen

Föreställ dig att du är på stranden vid havet i något tropiskt land. Du har fin, ljus sand under tårna, och det turkosblå havet ligger framför dig. Du känner den milda brisen på din hud och den salta havsdoften i luften. Solen värmer din rygg och det finns några bomullsliknande moln på himlen.

Gå ut i vattnet och känn vattnets rörelser runt benen. Vattenflödet stiger och faller regelbundet. Föreställ dig att din impuls att skada dig är en våg som du hoppar på med din surfbräda. Ju större lusten att skada dig växer, desto högre blir vågen. Känn vågens rörelse under dina fötter och vattnets kraft i kroppen. Hur känns dina muskler? Är din kropp spänd? Bultar ditt hjärta? Hur känns det?

Kom ihåg att du i denna värld är en strålande surfare och hålls på brädet även på toppen av de häftigaste vågorna. Även den största vågen sjunker någon gång. Då styr du din bräda säkert mot stranden. På stranden följer du igen med vattnets rytm, och senare surfar du på toppen av din nästa våg.

Observera vad som händer i dig när du lyssnar på vågorna. Du kämpar inte mot dem, utan du följer med dem. Du kan inte stoppa vågorna, men du kan lära dig att bli en allt skickligare surfare.

Avsluta med att göra samma bedömning som i början, dvs. bedöm på en skala från 0 till 10

- Hur stark är lusten att skada dig just nu?
 - Hur svårt är det för dig att avstå från att skada dig?
-