



Övning: Att tolerera osäkerhet

Varför?

När du övar på att tolerera och tillåta saker som orsakar osäkerhet blir det gradvis lättare. Att kunna tolerera osäkerhet är en färdighet man kan bli bättre på.

I denna övning får du reflektera över osäkerhet och hur du bemöter den.

Hur?

När du identifierar obehagliga tankar och känslor hos dig själv ska du inte försöka bli av med dem. Acceptera att de finns.

Fundera först på osäkra faktorer i din livssituation. Det kan till exempel handla om barnets hälsa, hur graviditeten och förlossningen löper samt hur livet kommer att bli med babyn.

Fundera en stund och skriv ner alla saker du kom att tänka på.

Hurdana tankar väcker osäkerhet hos dig? T.ex. "Om jag inte följer med hur jag mår hela tiden kommer något att gå fel på värsta möjliga sätt."

På vilka sätt har du försökt uppnå en känsla av säkerhet? T.ex. "Jag ältar mina bekymmer och känner hela tiden efter hur jag mår."



Hurdana fördelar har du haft av att hela tiden sträva efter säkerhet? T.ex. "Genom att ständigt övervaka hur jag mår märker jag genast om något ändras."

Hurdana nackdelar har du haft av din strävan efter säkerhet? T.ex. "Jag kan inte koncentrera mig på någonting. Jag ältar de saker som jag oroar mig för och är frustrerad över hur osäker jag känner mig."