



Övning: Sund vuxen-övningar

Mål

Du lär dig att observera och analysera dina tankar på ett rationellt och vuxet sätt. Du hittar sätt att ändra dina tankemodeller.

Anvisning

Denna övning har två delar.

I den första delen skriver du ner dina återkommande tankar.

I den andra delen använder du ditt eget fotografi för att reflektera över dina sinnesstämningar och tankar som du hade som ung person eller barn.

1. Skriv upp återkommande tankar

Skriv upp dina återkommande tankar. Begrunda hur dessa tankar relaterar till din sårbarhet.

Är de accepterande, förstående och uppmuntrande även när du behöver ändra något i dina egna handlingar?

Tillåter dina tankar dig att vara behövande, hjälplös, känslig, emotionell och arg? Tillåter dina tankar också misslyckande?

Skulle du säga samma sak till en god vän? Skulle du säga samma sak till ett barn som känner sig hjälplöst, osäkert, arg, ledsen eller rädd?

Om du svarar "nej" på dessa frågor representerar tankarna en bestraffande eller krävande inre röst snarare än en sund vuxen. Tänk sedan på vilken typ av tanke skulle acceptera och uppmuntra ditt inre barn.

Hur borde barnet behandlas? Uppmuntrande tankar hjälper dig vanligtvis att gå framåt, och kritiska tankar får dig gå i lås.

Mina återkommande tankar

2. Foto av dig själv som barn

Sätt en bild av dig själv som barn på kylskåpsdörren eller på en annan iögonfallande plats.

När du ser bilden, tänk på hur du hade det som barn och ungdom. Vilka bra och svåra upplevelser hade du i den åldern?

Tänk på vad du skulle ha behövt under svåra omständigheter. På vilka sätt skulle det ha varit bra att trösta, stödja och uppmuntra dig? Tala internt med dig själv på det här sättet.