



Övning: Identifiera svartsjukan

Varför?

I denna övning lär du dig att identifiera hur svartsjuka känns i din kropp och vilka tankar svartsjukan väcker hos dig.

Hur?

Läs frågorna här nedan och svara på dem.

1. Identifiera känslan av svartsjuka

Skriv ner hur svartsjukan känns. Hur skulle du beskriva känslan på bästa sätt?

T.ex. Var i kroppen känns den? Hur känns det just på det stället? Om du skulle se dig själv utifrån, hur skulle du se på dig själv att du har de här känslorna?

2. Identifiera svartsjuka tankar

Skriv ner vilka tankar som väcks i dig när du känner dig svartsjuk.

T.ex. Vilka tankar dyker först upp? Vad tänker du efter det? Om du skulle se dig själv utifrån, hur skulle du se på dig själv att du har de här tankarna?