



Övning: Den inre rösten

Varför?

En medkännande, accepterande och vänlig inre röst signalerar trygghet till hjärnan och aktiverar det parasympatiska nervsystemet. Det får kroppen att lugna ner sig. På så sätt kan man lindra symtomen.

I denna övning lär du dig att granska din inre röst och förstärka din medkännande röst.

Hur?

Fundera på följande frågor. Om du vill kan du skriva in dina svar i fälten nedan.

Hur pratar du med dig själv när du har det svårt och besväras av symtom?

Hur känns denna inre röst? Hur påverkar den ditt välbefinnande?

T.ex. "När jag inte orkar pga trötthet tänker jag att jag är lat och inte får något gjort. Jag har upprepade tankar om att det kommer att vara så här för evigt - mitt liv blir bortkastat. Det får mig att känna mig olycklig och hopplös."

Vad skulle du själv säga till en person som har det jobbigt just nu?

T.ex. "Jag skulle säga att en del dagar är så här. I morgon eller i helgen blir det kanske bättre. Då skulle vi kunna ta en promenad i skogen. Nu skulle jag kunna brygga te till personen."



Märkte du någon skillnad mellan vad du skulle säga till någon annan och hur du pratar till dig själv?

Hur skulle ditt välbefinnande påverkas om du skulle tala till dig själv på samma sätt som till någon annan?

T.ex. "Jag skulle må bättre och känna att jag är viktig."

På vilket sätt skulle du vilja att man talade till dig när du lider av dina symtom?

Hur skulle en sådan typ av uppmuntran kunna påverka ditt välbefinnande?

T.ex. Jag skulle må bättre av en förstående röst som skulle säga till exempel "Ibland är man väldigt trött, du behöver inte oroa dig för det".

Skulle du kunna använda dig mer av den inre rösten som du upptäckte att hade en positiv inverkan på ditt välbefinnande?

Du kan skriva ner uppmuntrande meningar i rutan nedan eller i t.ex. din telefon.

T.ex. "Jag är värdefull. Jag vill ta hand om mig själv. Den här jobbiga känslan kommer att gå över. Jag mår säkert bättre redan i morgon. Jag har rätt att vila. Det finns mycket bra saker i mitt liv."