



Övning: Lär dig att agera mot skulden

Varför?

Du kan lära dig att bli av med onödiga skuld känslor.

Hur?

Läs nedanstående frågor och fundera på svaren. Om du vill kan du skriva in dina svar i fälten.

Hur känns skulden i din kropp? Vilka typ av tankar och bilder väcker känslan?

T.ex. Skulden känns förkrossande. Det blir ett tryck över bröstet. Jag har självkritiska tankar. Jag tvivlar på mina motiv och val.



Vad uppmanar känslan eller tanken till? Vad skulle vara motsatt beteende?

T.ex. Känslan uppmanar mig att isolera mig från andra eller att gå tillbaka till samfundet. Ett motsatt agerande skulle vara att skapa kontakt med personer utanför samfundet, att visa medkänsla till mig själv och stå fast vid mina mål.

Gör en plan för hur du ska agera när du drabbas av samma skuldkänslor nästa gång.

Kommer du att agera efter känslolimpulsen eller gå emot den? Vilka konkreta åtgärder kan du vidta för att dämpa skuldkänslorna?

T.ex. Jag ska påminna mig själv om att skuldkänslorna inte är befogade. Jag funderar på vad som skulle kunna hjälpa mig att må bra och få mig att känna mig säker på mina val. Jag kan till exempel ringa en vän och ventilerar mina tankar.