



Övning: Lär dig att agera mot din rädsla

Varför?

Övningen hjälper dig att identifiera obefogad rädsla och att agera mot den.

Hur?

Reflektera över frågorna nedan. Om du vill kan du skriva ner dina svar.

1. Välj en av dina rädslor och beskriv den.

Beskriv vad du är rädd för. Hur känns rädslan i din kropp? Vilken typ av tankar och bilder utlöser känslan?

T.ex. Jag är rädd att samfundet hade rätt. Rädslan får mig att ifrågasätta mitt beslut. Tänk om jag gjorde ett stort misstag? Rädslan ger en klump i halsen, pulsen stiger och jag blir paralyserad.

2. Vad uppmanar känslan eller tanken dig att göra? Vad skulle vara motsatt beteende?

T.ex. Rädslan uppmanar dig att gå tillbaka till samfundet och undvika personer utanför det. Det motsatta är att hålla fast vid ditt beslut och våga närma dig nya människor.



3. Gör en plan om hur du tänker agera när du får samma känsla av rädsla nästa gång.

Kommer du att agera på känslimpulsen eller gå emot den? Vilka åtgärder kan du vidta för att lindra rädslan?

T.ex. När rädslan slår till och jag vill isolera mig tar jag kontakt med andra personer. Jag skickar ett meddelande till en studiekamrat som verkar trevlig och frågar om hen vill ta en kopp kaffe.