



Övning: Att ta tillbaka viktiga saker i livet

Varför?

Syftet med övningen är att stanna upp och reflektera över saker som är viktiga för dig och hur de förverkligas i ditt liv just nu.

Hur?

Fundera på frågorna nedan. Du kan skriva ner svaren här, i dina egna anteckningar eller reflektera över dem i tankarna.

Vilka saker är det som du just nu låter bli att göra på grund av smärtan, trots att de tidigare har varit viktiga för dig?

Du kan återvända till att fundera på den tidigare övningen Mina värderingar. Har du avstått från vissa principer eller aktiviteter som är viktiga för dig på grund av smärtan? Har du gett upp dina mål för att undvika ytterligare lidande?





Om smärtan inte begränsar ditt handlande, stanna upp och fundera på vad som har hjälpt dig att hålla fast vid sådant som är viktigt för dig.

Är detta något som du också skulle kunna utnyttja i sådana situationer där du märker att smärtan begränsar dig? Hur skulle du kunna använda denna färdighet även framöver?



