



Övning: Bli av med undvikandet

Varför?

I den här övningen lär du dig att identifiera dina automatiska sätt att agera och att fundera på hur du kan ta dig tillbaka till aktiviteter som är viktiga för dig.

Hur?

Fundera utifrån din egen situation på frågorna nedan. Du kan tänka igenom svaren för dig själv eller skriva ner dem i det avsedda utrymmet.

1. Undvikande

Fundera på vad undvikandet leder till. Vad kan det få för följder om du fortsätter att undvika på samma sätt som nu?

Tänk först på ett kortare tidsperspektiv. Finns det några positiva konsekvenser av att låta bli att göra saker? Leder det också till något som du upplever som negativt?

Vad tvingas du avstå från när du agerar på detta sätt? Hur känns det för dig?

Tänk sedan på ett längre tidsperspektiv. Föreställ dig några månader framåt, ett halvår eller ett år. Vart kan situationen ha lett? Hur känns det att tänka på den situationen?





2. Nytt sätt att handla

Fundera sedan på hur det skulle vara om du agerade annorlunda och gav dig av trots smärtan. Vad skulle det leda till? Hur skulle det kännas för dig nu eller i morgon? Vad skulle hända? Vilka följder skulle det få att ge sig i väg?

Vad för positivt kunde detta leda till på kort sikt? Vad för negativt skulle du eventuellt märka direkt? Hur kunde dessa observationer kännas för dig?





3. Konsekvenser

Tänk sedan på situationen också på längre sikt, en månad eller ett halvt år framåt, kanske till och med ett år. Vart har situationen lett? Vilka förändringar skulle du eventuellt kunna märka? Hur skulle det kännas för dig?



