

ANDAS DIG IGENOM RÄDSLOR OCH ANDRA JOBBIGA KÄNSLOR



1) VAD TYCKER DU ÄR JOBBIGT?

Skriv ned en lista, stort som smått, på de situationer eller personer som gör eller har gjort dig rädd, upprörd, förbannad, ledsen, irriterad eller stressad. Ställ dig själv frågor som "Vad är det som skrämmer mig allra mest idag?", "Vad skrämde mig mest när jag var liten?", "Fanns det några plågoandar som gjorde min uppväxt jobbig?".

Vad inte rädd för att gräva på djupet då vi nämligen har en förmåga att förtränga det vi varit med om som vi upplevt som jobbigt.

EXEMPEL PÅ RÄDSLOR OCH ANDRA JOBBIGA KÄNSLOR:

Bli fattig	Astmaanfall	Hjärtattack	Cancer
Bli sjuk, gammal, dö	Misslyckas, få kritik	Inte vara älskad	Förändringar
Stå upp för mig själv	Hålla täl	Sluta/förlora jobbet	Uttrycka egna åsikter
Göra illa mig, smärta	Spindlar, flyga	Tandläkaren	Sprutor
Bli förlöjligad	Följa mitt hjärta	Konflikter	Ta beslut

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

2) ANDAS DIG IGENOM DET JOBBIGA

Övningen hjälper dig att våga möta dina rädslor och få dem att minska eller upphöra. Övningen gör också att du känner dig tryggare och modigare närhelst du rör dig utanför din bekvämlighetszon. Genom att bibehålla en rytmisk, långsam, låg andning så vågar du vara kvar i dina rädslor en längre tid.

Allt som du upplever som jobbigt och som gör dig spänd och stressad är kopplat till inandning. Medan nyckeln till modet och avslappningen sitter i utandningen. Andas in i rädslan och oron och fokusera på allt det jobbiga. Och när du andas ut och så slappnar du av och förlänger utandningen samtidigt som du upplever hur du uppgraderar och transformerar det jobbiga till acceptans, nya perspektiv, nya insikter, nyfikenhet, tacksamhet och kärlek.

- Sätt av 5-10 minuter
- Välj ut någon eller några situationer och/eller personer från listan du skrivit på föregående sida. Gör dem så levande som möjligt genom att fantisera livfullt och lägga på färger, ljud, rörliga bilder och andra människor. Tillåt känslorna att bli allt tydligare.
- Notera hur du andas när du upplever dessa jobbiga saker. Om din inandning är stressad och spänd och din utandning är kort och forcerad är det helt naturligt. Om du har svårt att komma i kontakt med dina rädslor kan du ta andningen till hjälp och andas snabbt och högt uppe i bröstet, eller hålla andan helt och hållet efter inandning och när du andas ut kan du göra det kort och forcerat.
- Gör nu andningen rytmisk, låg och långsam genom att förlänga utandningen. Din kompis andningen är med dig hela tiden och gör att du kan känna dig lugn och trygg mitt bland allt det jobbiga. Du kan nu med fördel använda Relaxatorn.

3) REFLEKTERA ÖVER DET JOBBIGA

- Avsluta övningen med att under 5-10 minuter reflektera kring dina rädslor, oro, ilska, sorger m.m.
- Var nyfiken på vart de kommer ifrån. På vilket sätt vill de skydda dig? Vilka fördelar ger de? Vad har du att lära av dem? Vilka insikter kan de ge dig? De rädslor och andra jobbiga känslor du upplever har ett syfte. Det kan vara att skydda dig, men det kan också vara att hjälpa dig till nya perspektiv och nya insikter.
- Kanske ger reflektionen upphov till frågor som – “Hur vill jag EGENTLIGEN leva mitt liv?”, “Vad behöver min kropp för att läka?” och “Vilka beslut måste jag fatta för att få inre frid?”
- Genom att börja nysta i dina rädslor, ilska och sorger kan du upptäcka vad som finns bakom dem. Dina svar på dessa frågor kanske blir “Jag måste skilja mig”, “Jag måste tala ut med min pappa” eller “Jag måste börja måla igen”.