

ÖVNING | INSPIRATION TILL INSIKT

Från *Varför* till *Hur*

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför...? (*använd egen fråga eller se förslag nedan*)

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen.

Läs sedan detta högt för dig själv.

På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan:

Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Olika förslag till frågan "Varför...?"

- Varför håller jag mig kvar i det förgångna, istället för att vara här och nu?
- Varför har jag sådan motvilja till förändringar?
- Varför känner jag mig hela tiden så splittrad?
- Varför fortsätter jag att döma.....?
- Varför är det så svårt för mig att se min egen skönhet?
- Varför är det så svårt för mig att bara ta det lugnt och pausa en stund?
- Varför kan jag inte förlåta.....?
- Varför försöker jag dölja för andra vem jag är?
- Varför tillåter jag mig själv att bära alla dessa masker av.....?
- Varför betar jag mig som ett "behövande barn"?
- Varför vill jag bara fly från allt?
- Varför vill jag visa mig "bättre" än vad jag känner mig?
- Varför vill jag så envist ha kontroll över allt och alla?
- Varför tror jag att jag inte är tillräckligt intelligent?
- Varför är jag så rädd för min egen gåva/styrka/kraft?
- Varför känner jag att jag har ett behov att manipulera/ljuga/lägga till eller dra ifrån detaljer från sanningen för att bli omtyckt av andra?
- Varför tvivlar jag på min egen ledarförmåga?
- Varför gör jag inte det jag längtar och drömmer om?
- Varför lyckas jag inte se den bästa versionen av.....?
- Varför låter jag mina tankar få styra mitt liv?
- Varför är jag så rädd för.....?
- Varför hindrar jag mig själv från att uppleva glädje?
- Varför vill jag hellre befinna mig i framtiden än här och nu?
- Varför kan jag inte göra mig fri från.....?
- Varför fortsätter jag att oroa mig för/över.....?
- Varför väljer jag att spela en roll av ett offer i mitt liv?
- Varför låter jag det gå så långt att jag blir sjuk, innan jag förstår att jag behöver en längre tids vila för rekreation och introspektion?
- Varför kan jag inte se och uppleva min äkta identitet?
- Varför är det så svårt för mig att hushålla med min egen energi?
- Varför stoppar jag mig själv från att göra/uppleva.....?
- Varför sätter jag mig själv i en position där jag känner mig utnyttjad?
- Varför vågar jag inte ta ett eget beslut om.....?
- Varför brister jag i tillit till..... ?
- Varför blir jag hela tiden så irriterad på.....?
- Varför vill en del av mig vara kvar i en "omedveten sömn"?
- Varför har jag så svårt för att be om hjälp?
- Varför är jag inte villig att förändra..... ?
- Varför tillåter jag att ångesten och paniken får ta över?
- Varför väljer jag att dra mig undan?

EGNA ANTECKNINGAR:

EGNA ANTECKNINGAR:

EGNA ANTECKNINGAR: