

Døm din neste • Skriv det ned • Still fire spørsmål • Snu det rundt

Tenk på en tilbakevendende situasjon, en situasjon som med stor sikkerhet er stressende, til tross for at den kan ha oppstått kun en gang, for deretter å gjenoppstå i ditt sinn. Før du svarer på spørsmålene nedenfor, tillat deg selv å mentalt besøke tidspunktet og stedet hvor den stressende hendelsen skjedde. Ikke vær høflig, vennlig eller dyspsindig.

1. I denne situasjonen, på det tidspunktet og stedet, hvem gjør deg sint, forvirret eller skuffet og hvorfor?

Jeg er _____ på _____ fordi _____
følelse navn

Eksempel: Jeg er sint på Paul fordi han er uenig i alt jeg sier.

2. I denne situasjonen hvordan vil du at vedkommende skal forandre seg? Hva vil du at vedkommende skal gjøre?

Jeg vil at _____
navn

Eksempel: Jeg vil at Paul skal forstå at han tar feil. Jeg vil at han skal be om unnskyldning.

3. I denne situasjonen, hvilke råd vil du gi til vedkommende?

_____ burde/burde ikke _____
navn

Eksempel: Paul burde ta bedre vare på seg selv. Han burde ikke være uenig med meg. Han burde slutte å lyve. Han burde se at jeg kun prøver å hjelpe han.

4. For at *du* skal bli lykkelig i denne situasjonen, hva må vedkommende tenke, si, føle eller gjøre?

Jeg trenger at _____
navn

Eksempel: Jeg trenger at Paul hører på meg. Jeg trenger at Paul respekterer meg.

5. Hva synes du om vedkommende i denne situasjonen? Skriv en liste.

_____ er _____
navn

Eksempel: Paul er urettferdig, arrogant, høylydt, uærlig, helt urimelig og ubevisst.

6. Hva er det i eller ved denne situasjonen du aldri vil oppleve igjen?

Jeg vil aldri _____

Eksempel: Jeg vil aldri føle at jeg ikke er verdsatt av Paul igjen. Jeg vil aldri se at han røyker og ødelegger helsen sin igjen.

De fire spørsmålene

Eksempel: Paul hører ikke på meg.

1. Er det sant?
2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?
3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?
4. Hvem ville du være uten den tanken?

Snu tanken rundt

- a) til deg selv. (*Jeg hører ikke på meg selv.*)
- b) til den andre. (*Jeg hører ikke på Paul.*)
- c) til det motsatte. (*Paul hører på meg.*)

Og finn tre genuine og konkrete eksempler på hvordan hver helomvending er sann for deg i denne situasjonen.