

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

Tenk på en tilbakevendende stressende situasjon, en situasjon som med stor sikkerhet er stressende til tross for at den kan ha inntruffet kun en gang for deretter å gjentas kun i ditt sinn. Mens du svarer på spørsmålene nedenfor – tillat deg selv mentalt å besøke tidspunktet og stedet hvor den stressende hendelsen skjedde. Bruk korte, enkle setninger.

1. I denne situasjonen, på dette 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 ikke hører på meg angående helsen sin.

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 innse at han tar feil. Jeg vil at han skal stoppe å lyve til meg. Jeg vil at han skal innse at han tar livet av seg.

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

_____ burde / burde ikke _____
navn

Eksempel: Paul burde puste dypt. Han burde roe seg ned. Han burde se at oppførselen sin skremmer meg. Han burde vite at det å ha rett ikke er verdt et nytt hjerteinfarkt.

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 meg når jeg snakker til ham. Jeg trenger at han tar vare på seg selv. Jeg trenger at han innrømmer at jeg har rett.

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

_____ er _____
navn

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

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

Jeg vil aldri _____

Eksempel: Jeg vil aldri at Paul lyver til meg igjen. Jeg vil aldri se at han ødelegger helsen sin igjen.

Hver av de ovennevnte utsagnene utforskes nå ved hjelp av de fire spørsmålene. Gi deg selv tid hver gang til å la de dypere svarene møte spørsmålene. Deretter snur du hver tanke rundt. For helomvendingene til utsagn 6, erstatt ordene “Jeg vil aldri...” med “Jeg er villig til...” og “Jeg ser frem til...” Ditt arbeid er ikke ferdig før du kan se frem til alle aspekter av livet uten frykt.

De fire spørsmålene

Eksempel: Paul hører ikke på meg angående helsen sin.

1. Er det sant? (Ja eller nei. Hvis nei – gå til 3.)
2. Kan du helt sikkert vite at det er sant? (Ja eller nei.)
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 angående helsen min.)
- b) til den andre. (Jeg hører ikke på Paul angående helsen hans.)
- c) til det motsatte. (Paul hører på meg angående helsen sin.)

Finn deretter minst tre spesifikke og genuine eksempler på hvordan hver helomvending er sann for deg i denne situasjonen.