

STÄRKANDET AV VILJAN



1

Ta några djupa andetag. Tänk nu tillbaka på en upplevelse då du vet att du agerade utan speciellt mycket medvetenhet eller val, en gång då du reagerade automatiskt på en situation. Välj ett tillfälle när du inte kände dig nöjd med din reaktion och du kanske ångrade dig efteråt. Ta ett ögonblick och gå igenom händelsen i ditt inre. Bli medveten om vad du kände i den här situationen. Hur kändes det i kroppen? Hur gick dina tankar? Vad hade du för bild av dig själv i den här situationen? Hur var det ställt med din självkänsla? När du känner dig klar, öppna ögonen och gör några anteckningar om den här situationen.

2

Slut nu ögonen igen och låt det tidigare minnet försvinna bort. Tänk nu istället på en situation då du agerade utan speciellt mycket medvetenhet, men då din upplevelse var positiv – du mådde bra utifrån hur du agerade. Återupplev denna situationen några ögonblick. Notera återigen hur du såg på dig själv och på världen i detta ögonblick. Vilka känslor hade du och hur kändes det i kroppen? När du är redo, öppna ögonen och skriv lite om denna situationen och om vad som skilde sig från den förra.

3

Slut nu ögonen ännu en gång och låt det tidigare minnet försvinna bort. Slappna av och öppna dig för nästa upplevelse. Denna gång gå till en situation då du vet att du agerade med stor medvetenhet och där det var du själv som gjorde ett val. En gång då du kände dig helt och fullt engagerad i en situation eller en process. Återupplev den här upplevelsen några ögonblick nu. Hur känns det i kroppen nu? Vad känner du nu? Hur går dina tankar? Vad har du för känsla om dig själv? Kom tillbaka till rummet och gör några noteringar för dig själv kring denna upplevelse och skillnaden mellan denna och de tidigare två situationerna.