



Skuldkänslor

Gör en lista över dina skuldkänslor, situationer som väcker skuld. Titta igenom din lista med skuldkänslor. Tänk noga igenom var och en och begrundade om det finns verkliga skäl för dem. Man kan ha massor med skuldKÄNSLOR utan att ha SKULD. Kan du se skillnaden på SKULD och SKULDKÄNSLOR? Sätt en bock i din lista, där det handlar om VERKLIG skuld!

Har DU verkligen skuld? Det vill säga - är DU skyldig till att olika situationer har inträffat? Eller till att andra känt sig sårade, arga eller sjuka osv? Hur har det gått till?

Kan det vara så att andra har skjutit över skuld på dig? Att du utan att tänka dig för, har tagit på dig en skuld som inte är din? Hur mycket skuld tog du på dig som barn? Vad tror du skälet kan vara, att ett litet barn tar på sig sina föräldrars eller sina syskons skuld?

Vad tror du att en syndabock har för funktion? På vilka sätt har du varit (och är) en syndabock? VEM har nytta av att kasta skulden på dig?

Vad skulle hända med din mamma, pappa, partner eller dina barn, om du slutade ta på dig skuld för allt möjligt? Vad skulle hända i ditt liv, om du slutade lägga energi på en massa skuldkänslor?

Det du VERKLIGEN har skuld för, dvs det som du tillfogat någon av ren elakhet, HUR skulle du vilja bearbeta det?