



Obeslutsamhet

Syfte: skapa möjlighet för beslut

Berätta om din obeslutsamhet. Vad har du att välja mellan?

Kalla dina val för A och B.

Blunda och slappna av.

Tänk nu att ETT ÅR har förflutit och du har valt alternativ A.

Föreställ dig att du sitter ensam hemma.

Hur känner du dig nu ett år efter det att du valt alternativ A?

Hur är ditt liv? Berätta i detalj!

Har något förändrats i och med att du valde A?

Vad har blivit bättre? Vad har blivit sämre?

Finns det något som förvånar dig?

Har problemet, som du hade för ett år sedan, försvunnit?

Har du utvecklats? I så fall hur?

Saknar du något nu? Är du nöjd?

Skulle du vilja förändra något? Är det möjligt nu?

Är det något annat som du lägger märke till?

Slappna av. Glöm det du nyss sett. Tänk dig nu in i att du valt alternativ B och att ett år förflutit! Arbeta med samma frågor som ovan.

Vad väckte de båda situationerna för känslor?

Vad har du lärt dig genom den här övningen?