



Viljan i vardagslivet

Syfte: Upptäcka eller stärka viljan

Se först närmare på din egen vilja. Blir den ofta:

- Styrd av andras vilja?
- Underkuvad av dina känslor, tex depression, ilska, fruktan?
- Förlamad av passivitet?
- Vaggad till sömns av vanan?
- Splittrad av störande faktorer?
- Offer för tvivel?

Vi kan upptäcka eller stärka vår vilja genom att göra bruk av den. Vilja alstrar vilja. Här är exempel på några sätt som man kan aktivera viljan på i vardagssituationer.

- Gör något som du aldrig har gjort förut
- Utför en modig handling
- Gör upp en plan och följ den sedan
- Säg "nej" när det är rätt att säga "nej" men lättare att säga "ja"
- Gör det som du tycker är viktigast att göra
- Handla tvärtemot vad alla väntar sig
- Låt inte ditt beteende påverkas av vad andra kan komma att tänka eller säga
- Fortsätt med det som du håller på med i fem minuter till även om du är trött eller rastlös eller känner dig lockad av något annat
- Stryk något överflödigt i ditt liv
- Lägga bort en vana (som du egentligen inte behöver)
- Gör något som får dig att känna dig otrygg
- Skjut upp att göra något som du skulle vilja börja med just nu
- Börja med något som du hellre skulle vilja skjuta upp
- När du ställs inför ett val av mindre betydelse, välj då utan tvekan
- Låt bli att säga något som du känner dig frestad att säga
- Utför en handling med fullständig uppmärksamhet och intensiv inlevelse, som om den var din sista