

VILJA I VARDAGSLIVET

Reflektera kort över din egen vilja till vardags. Blir den ofta:

- Styrd av andras vilja?
- Underkuvad av dina känslor, t ex nedstämdhet, ilska, rädsla?
- Förlamad av passivitet?
- Vaggad till sömns av vanan?
- Splittrad av störande faktorer?
- Offer för tvivel?

Vi kan upptäcka eller stärka vår vilja genom att helt enkelt använda oss av den. Vilja alstrar vilja. Här är exempel på några sätt som vi kan aktivera viljan på i vardagssituationer. Välj några sätt som du vill aktivera din vilja på. Sätt kryss i några rutor.

- 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 förväntar sig.
- Låt inte ditt beteende påverkas av vad andra kan komma att tänka eller säga.
- Fortsätt med det som du håller på med i ytterligare fem minuter även om du är trött, rastlös eller känner dig lockad av något annat.
- Avstå från något överflödigt i ditt liv.
- Lägg bort en vana.
- 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.

När vill du prova det du kryssat för?
