

HÄLSOFRÄMJANDE SAMTAL MED UNGA

Arbetsbok - Hemuppgifter & Övningar



Copyright © 2021 by Resistant Minds. All rights reserved.

Denna bok/e-bok eller delar därav får inte återges, märkas om eller användas på något som helst kommersiellt sätt utan förläggarens uttryckliga skriftliga tillstånd.

Tillstånd krävs inte för personligt eller yrkesmässigt bruk, till exempel i coaching eller i klassrummet.

Resistant Minds
Box 2304
10317 Stockholm

<https://resistantminds.se/>

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	04
DEL 1 – VÄRDERINGAR OCH MÅLSÄTTNING	05
DEL 2 – STYRKOR	19
DEL 3 – BETEENDEFÖRÄNDRING	25
DEL 4 – HINDER OCH HANTERING	31
DEL 5 – POSITIVA KÄNSLOR	41
DEL 6 – UTVÄRDERING OCH FRAMTIDEN	49

INLEDNING

De kommande stegen har alla samma syfte; att hjälpa dig komma närmare dina personliga mål samt att öka ditt välbefinnande. För att göra detta antar vi ett positivt fokus. Vi kommer att beakta dina styrkor hellre än att bara fokusera på vad som är fel och vad som hindrar dig från att uppnå dina mål.

Under coaching processen kommer vi att fokusera på vad som är viktigast i ditt liv och fundera över alla de personliga kvaliteter som du redan har, och som kommer att göra så att du uppnår dina personliga mål och hanterar de utmaningar som du kan möta på vägen på ett effektivt sätt.

Denna arbetsbok har skapats för att fungera som vägledning under alla coachingsstege. Den är utformad för flera specifika ändamål:

- att erbjuda en teoretisk bakgrund och kontext för de olika delarna av coaching processen
- att hjälpa dig komma ihåg handlingsstegen och åtagandena som du samtyckt till
- att fungera som loggbok för de viktigaste insikterna i coaching processen

Lycka till!

1

DEL 1

VÄRDERINGAR OCH MÅLSÄTTNING

I de här stegen ska vi fokusera på den del av ditt liv som behöver uppmärksamhet mest just nu. Vi ska ta reda på vad som är viktigast för dig i denna del av ditt liv och vad som krävs för att du ska komma närmare det liv du vill ha.

ÖVNING 1.1 – LIVSHJULET

Steg 1: Dina viktigaste livsdomäner

I denna första övning fokuserar vi på de olika domänerna i ditt liv. Exempel på livsdomäner är Pengar och ekonomi, Hälsa och träning, Fritid och rekreation, Omgivning, Gemenskap, Familj och vänner, Partner och kärlek samt Utveckling och utbildning. Gör en lista på de viktigaste domänerna i ditt liv och ge en kort beskrivning av var och en nedan. Lista upp till tio livsdomäner (du kan också lista färre domäner).

Det här är de viktigaste domänerna i mitt liv:

Livsdomän 1:

Livsdomän 2:

Livsdomän 3:

Livsdomän 4:

Livsdomän 5:

Livsdomän 6:

Livsdomän 7:

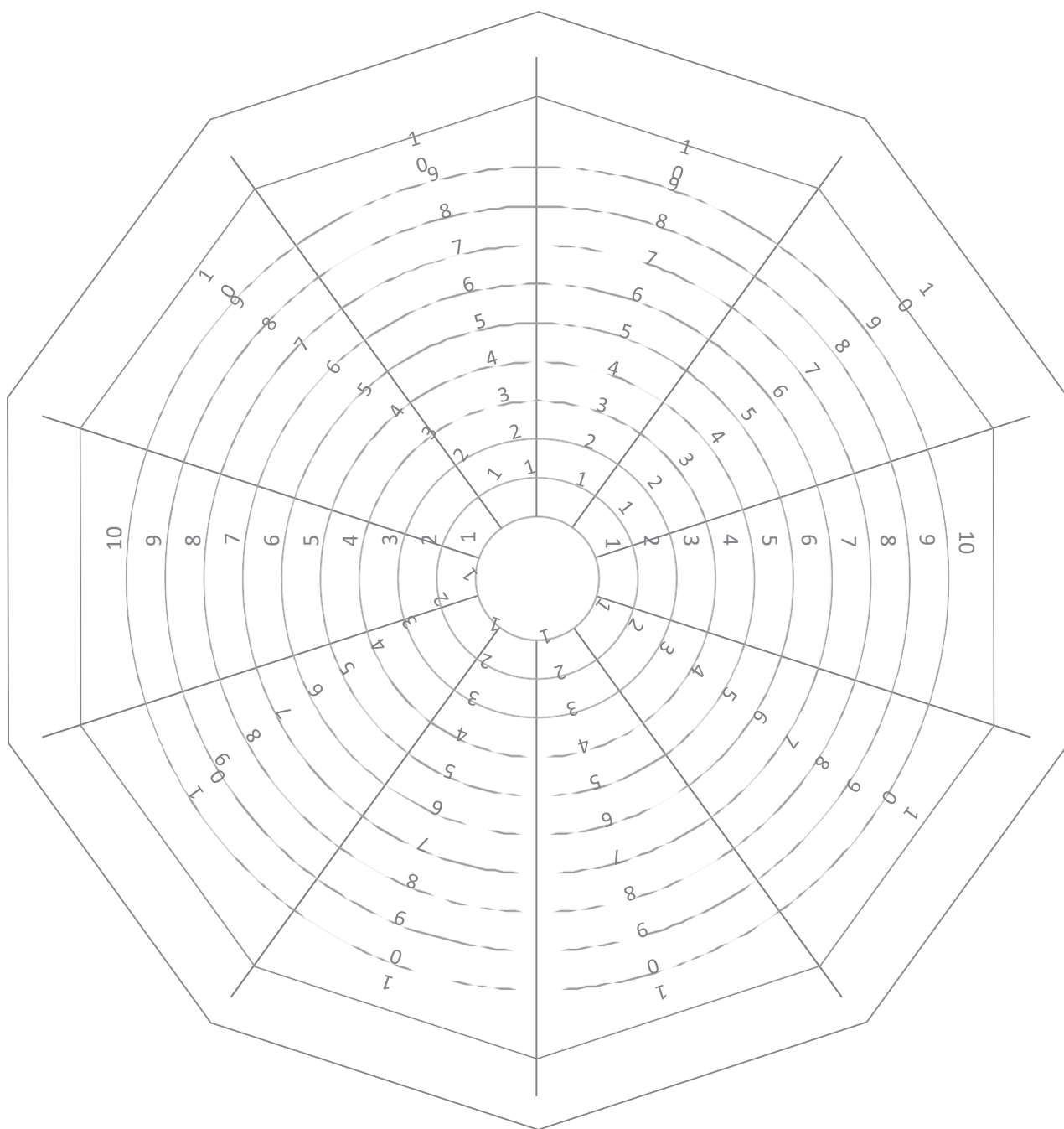
Livsdomän 8:

Livsdomän 9:

Livsdomän 10:

Steg 2: Sätta in livsdomänerna i livshjulet

Nu ska vi ta en titt på livshjulet, som visas i bilden nedan. Sätt in namnen på de viktigaste livsdomänerna i det yttre fältet på det tomma hjulet.

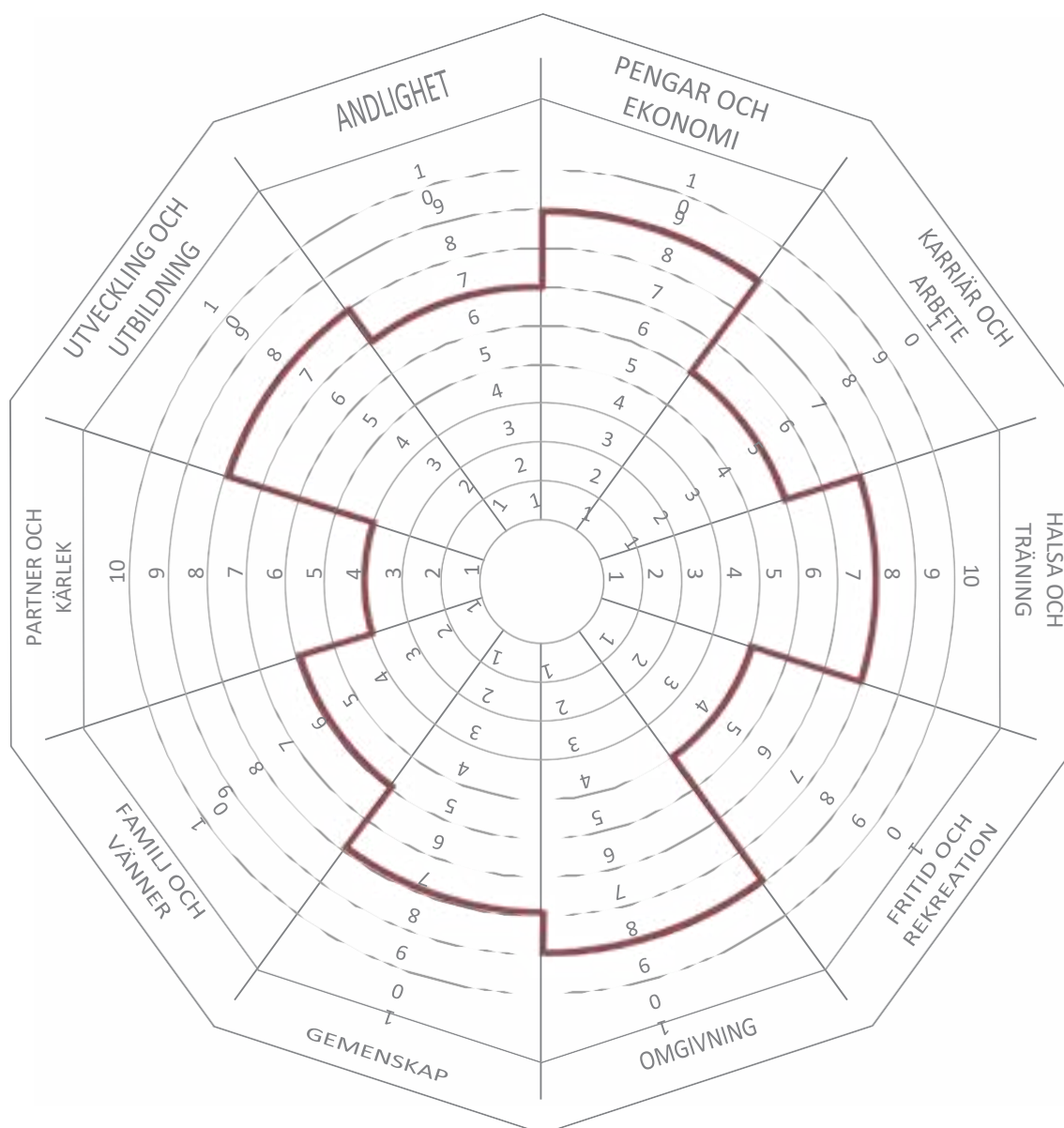


Steg 3: Nöjdhetsbetyg för livsdomäner

Använd nu livshjulet för att ange hur nöjd du är inom de områden du har märkt ut på hjulet. 1 betyder att du inte alls är nöjd och 10 betyder att du är mycket nöjd. Markera bara den linje som motsvarar din nöjdhetsnivå.

Steg 4: Binda samman linjerna

Bind samman linjerna för att forma ett inre hjul. Se bilden nedan för exempel.



Steg 5: Prioritera

Ta nu en titt på det ifyllda hjulet. Vill du ändra det inre hjulets form på något sätt? Om så är fallet, vilken/vilka domän(er) känner du behöver uppmärksamhet för att du ska bli mer nöjd med livet?

Det här är de livsdomäner jag känner behöver uppmärksamhet:

Vilken domän behöver mest uppmärksamhet just nu? Med andra ord, vilken domän vill du börja arbeta med?

Det här är den domän som behöver mest uppmärksamhet just nu:

ÖVNING 1.2 – MINA TOPP 5-VÄRDERINGAR

Målet med den här övningen är att öka medvetenheten om vad som verkligen betyder något för dig i den livsdomän som du anser behöver mest uppmärksamhet just nu. Här fokuserar vi på så kallade "värderingar".

Värderingar är de saker som vi anser är viktiga i livet. Värderingar är våra innersta önskningar för hur vi vill interagera med världen, andra människor och oss själva. De är vad vi vill stå för i livet, hur vi vill bete oss och vilken typ av person vi vill vara. Exempel på värderingar är: kreativitet, ärlighet, frihet osv.

Värderingar är svaren på frågorna:

- Vad är viktigt för dig i livet?
- Vad skapar mening i ditt liv?
- Vad tycker du om att göra?
- När känner du dig nöjd och glad?

Dina värderingar

Ta en titt på livshjulet och fundera över den livsdomän du anser behöver mest uppmärksamhet just nu.

Tänk på de värderingar som är viktigast för dig i denna specifika livsdomän.

På nästa sida finns en lista över kärnvärderingar som du kan läsa igenom och se vilka värden som känns äkta för dig. Använd bockar och kryss för att markera de värderingar som stämmer med vad som är viktigast i ditt liv eller, om du föredrar det, använd betygsättning för att få hjälp med att ta reda på vilka som är viktigast. Kom ihåg att ingen lista någonsin är fullständig. Det kan finnas några ytterligare personliga värderingar som är unika för just dig, så låt dig inte begränsas av listan. Lägg till annat som känns

rätt. Välj dina fem viktigaste värderingar i den livsdomän som behöver mest uppmärksamhet just nu.

Lista över värderingar:

Acceptans	Rättvisa	Lugn och ro
Prestation	Familj	Personlig utveckling
Avancemang	Frihet	Personligt uttryckande
Äventyr	Vänskap	Planering
Tillgivenhet	Harmoni	Lek
Altruism	Hälsa	Privatliv
Skönhet	Hjälpa andra	Renhet
Utmaning	Ärlighet	Kvalitet
Förändring	Humor	Strålgång
Gemenskap	Fantasi	Erkännande
Medkänsla	Förbättring	Relationer
Kompetens	Oberoende	Religion
Konkurrens	Inre harmoni	Rykte
Slutförande	Inspiration	Ansvar & ansvarsskyldighet
Samhörighet	Integritet	Risk
Samverkan	Intellekt	Trygghet & säkerhet
Samarbete	Engagemang	Självrespekt
Kreativitet	Kunskap	Känslighet
Beslutsamhet	Ledarskap	Sensualitet
Demokrati	Lärande	Stillhet
Design	Lojalitet	Service
Upptäckt	Prakt	Förfining
Mångfald	Göra skillnad	Gnista
Miljömedvetenhet	Kontroll	Spekulation
Ekonomisk trygghet	Meningsfullt arbete	Andlighet
Utbildning	Hjälpande	Stabilitet
Effektivitet	Pengar	Status
Elegans	Morallära	Framgång
Underhållning	Mystik	Undervisning
Upplysning	Natur	Ömhet
Jämställdhet	Omdöme	Spänning
Etik	Originalitet	Enhet
Förträfflighet	Ordning	Vinna
Spänning		Vishet
Experiment		
Expertis		

Andra värderingar som inte finns med på denna lista:

Mina fem viktigaste värderingar i denna livsdomän är:

Värdering 1

Värdering 2

Värdering 3

Värdering 4

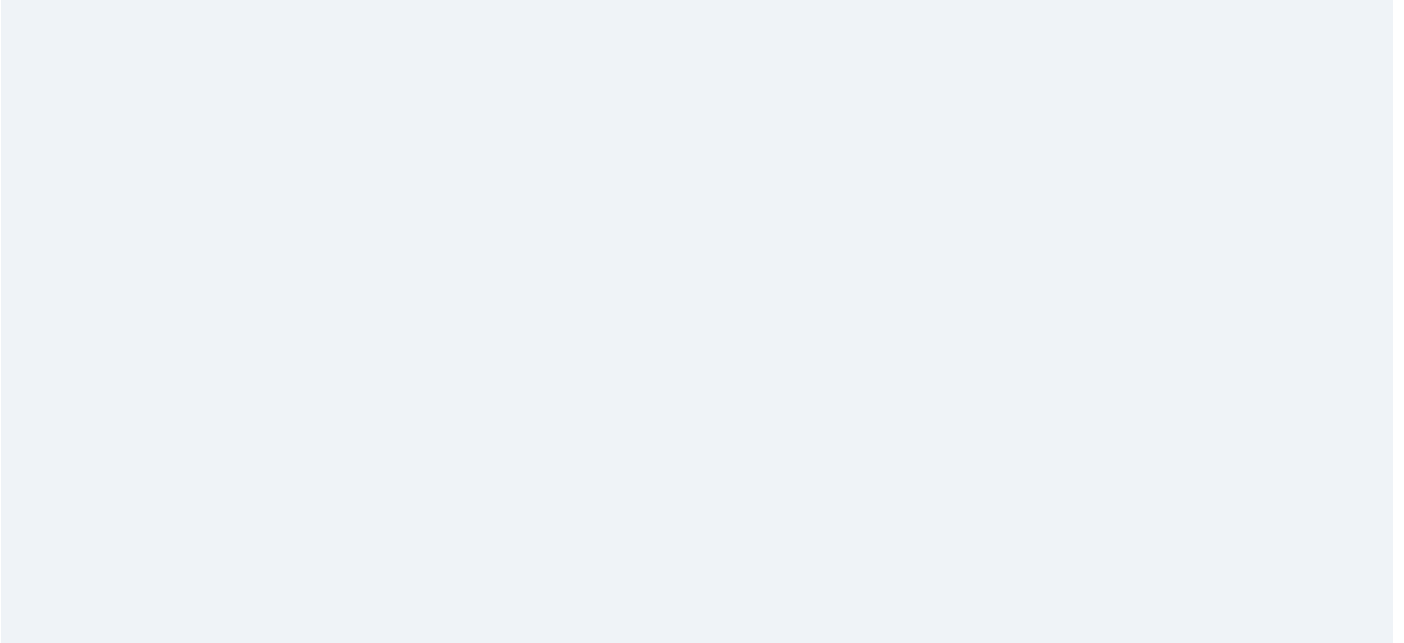
Värdering 5

ÖVNING 1.3 MINA MÅL

I de tidigare övningarna identifierade du den livsdomän som behöver mest uppmärksamhet och de saker som du tycker är viktigast i denna livsdomän (dina värderingar). Nu ska vi fokusera på det första steget mot förändring: ta reda på vad exakt som behöver förändras. Fråga dig själv följande:

Vad exakt vill jag förändra i den livsdomän som behöver mest uppmärksamhet?

Det här skulle jag vilja förändra i den livsdomän som behöver mest uppmärksamhet:



Vad skulle krävas för att denna förändring skulle kunna ske? För att besvara denna fråga kan du behöva ta hänsyn till de värderingar du valde i övning 1.2. Är det några värderingar som du anser att du inte lever (tillräckligt) i linje med? Vilka åtgärder skulle du behöva vidta för att leva mer i linje med dessa värderingar?

Det här är vad jag behöver göra för att den önskade förändringen ska ske:

Sätt upp ett eller flera mål tillsammans med din coach och gör en lista över dem nedan.

Det här är mina viktigaste mål:

Mål 1

Mål 2

Mål 3

Mål 4

Mål 5

ANTECKNINGAR

Använd utrymmet nedan för att göra anteckningar om detta steg. Du kan till exempel skriva ner viktiga insikter, saker du behöver komma ihåg osv. Använd utrymmet på ett sätt som tillgodoser dina behov.

HEMUPPGIFT

Gör en visuell framställning av dina mål och/eller värderingar (även kallad visionstavla). Det här kan göras digitalt genom att du väljer bilder, foton, ord, namn osv. från internet och lägger in dem i en PowerPoint-fil, eller manuellt genom att du använder dig av tidningar, magasin och andra resurser. Du kan använda följande tre steg för att skapa din egen personliga visionstavla:

1. Samla bilder till din visionstavla.

Hitta (positiva) bilder som stämmer överens med de värderingar och mål som du har valt. Leta efter bilder som berör dig. Välj bilder som stämmer överens med vad du anser är viktigt i livet. Använd internet, tidningar, magasin och foton som möjliga resurser.

2. Samla ord till din visionstavla.

Du kan bestämma dig för att hålla din visionstavla helt visuell, men du kan också bestämma dig för att lägga till ord till den. Än en gång, se till att de ord du använder är en återspeglning av eller hör ihop med dina personliga värderingar.

3. Sätt ihop din visionstavla.

När du väl har valt ut dina bilder och inspirerande fraser är det dags att bli kreativ när det gäller själva arrangemanget.

Om du känner dig bekväm med det kan du ta med dig visionstavlan till nästa steg.

2

DEL 2

STYRKOR

STYRKOR – BAKGRUND

I stegen i denna del ska vi fokusera på dina styrkor. Styrkor är egenskaper som gör att du kan prestera bra eller så bra du kan. När du använder dina styrkor känner du dig energisk och engagerad och när du utmanar en styrka du bär så upplever du att allt går lätt, som om du vore på "autopilot" och du kan också känna att "klockorna stannar". Exempel på en styrka är kreativitet eller nyfikenhet.

Styrkor kan också avse vissa egenskaper hos dig som hjälper dig att hantera svårigheter på ett effektivt sätt. Exempel på dessa egenskaper är optimism (positiva förväntningar på framtiden), tacksamhet (att kunna se det positiva trots det negativa) och mindfulness (att kunna leva i nuet).

Forskning har konsekvent visat att användningen av styrkor är förknippad med större välbefinnande. Till exempel har det visat sig att personer som använder sina styrkor ofta är nöjdare med livet och har större entusiasm, självkänsla, arbetsglädje och engagemang i sitt skolarbete/arbete jämfört med personer som har en lägre grad av styrkeanvändande.

ANTECKNINGAR

Använd utrymmet nedan för att göra anteckningar om detta steg. Du kan till exempel skriva ner viktiga insikter, saker du behöver komma ihåg osv. Använd utrymmet på ett sätt som tillgodoser dina behov.

Mina personliga anteckningar för detta steg:

HEMUPPGIFT

Fyll i VIA-formuläret online:

1. Gå till: <https://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey> och besvara den kostnadsfria VIA-enkäten.
2. Be minst tre olika personer, företrädesvis från tre olika sammanhang (t.ex. lärare, familjemedlem, vän) att bedöma dina styrkor. Använd översikten med styrkor på kommande sidor och be dessa tre personer att välja fem (varken mer eller mindre) styrkor som de anser kännetecknar dig. Fråga också *varför* de anser att dessa styrkor kännetecknar dig.

Ta med listan till nästa steg.

3. Bli medveten om dina egna styrkor och var uppmärksam på positiva känslor denna vecka. Känslor som till exempel energi, glädje eller tacksamhet. Om du vill kan du skriva ner vad du gjorde när du upplevde att du utmanade dina styrkor, vem som var tillsammans med dig och hur det kändes.

Läs följande beskrivningar av 24 positiva karaktärsegenskaper som anges nedan. Välj ENDAST FEM (varken mer eller mindre) som du tycker kännetecknar dig bäst genom att sätta en bock i motsvarande ruta.

Visdom och kunskap – styrkor som omfattar införskaffande och användande av kunskap	
	Kreativitet: Tänker på nya och produktiva sätt att göra saker
	Nyfikenhet: Öppenhet för att uppleva nya saker: Intresserad av alla pågående upplevelser
	Omdömesförmåga: Tänker igenom saker och undersöker dem från alla håll
	Kunskapsörst: Behärskar nya färdigheter, ämnen och kunskaper
	Perspektiv: Kan ge andra goda råd
Djärvhet – emotionella styrkor som innefattar utövande av vilja för att uppnå mål trots motstånd, externt eller internt	
	Tapperhet: Viker inte undan från hot, utmaningar eller smärta
	Ihärdighet: Avslutar vad man påbörjat, fortsätter med något trots hinder
	Integritet: Säger sanningen och står för vem man är
	Iver/entusiasm: Tar sig an livet med spänning och energi, gör inte saker halvdant eller halvhjärtat, lever livet som ett äventyr, känner sig levande och aktiv
Medmänsklighet – mellanmänskliga relationer som omfattar att bry sig om och vara vän med andra	
	Kärlek: Värdesätter nära relationer, särskilt sådana där delat ansvar och omtänksamhet är ömsesidigt; att vara nära människor
	Vänlighet: Gör tjänster och goda gärningar åt andra, hjälper dem och tar hand om dem
	Social intelligens: Är medveten om sina egna och andras motiv och känslor, veta vad man ska göra för att passa in i olika sociala situationer; vet vad som får andra människor att "gå igång"
Rättvisa – styrkor som ligger till grund för ett sunt samhällsliv	
	Laganda/lojalitet: Fungerar väl som medlem i en grupp eller ett team; är lojal mot gruppen; gör sin del
	Rättvisa: Behandlar alla människor lika enligt uppfattningarna om likabehandling och rättvisa, låter inte personliga känslor påverka beslut om andra, ger alla en rättvis chans
	Ledarskap: Uppmuntrar en grupp man är medlem i för att få saker uträttade och upprätthåller samtidigt goda relationer inom gruppen, organiserar gruppaktiviteter och ser till att de blir av
Måttfullhet – styrkor som skyddar mot utsvävningar	
	Förlåtelse och barmhärtighet: Förlåter dem som har gjort fel, accepterar andras brister, ger människor en andra chans, är inte hämndlysten
	Ödmjukhet/anspråkslöshet: Låter prestationerna tala för sig själva, söker inte rampljuset, betraktar inte sig själv som mer speciell än man är
	Försiktighet: Är försiktig med sina val, tar inte onödiga risker, säger eller gör inte saker som senare kan ångras
	Självbehärskning [självkontroll]: Reglerar vad man känner och gör, är disciplinerad, kontrollerar sina känslor
Transcendens – styrkor som skapar kopplingar till det större universum och ger mening	
	Sinne för skönhet och förträfflighet: Läger märke till och uppskattar skönhet, förträfflighet och/eller skicklighet och kompetens inom alla livets områden, från natur till konst till matematik och naturvetenskap.
	Tacksamhet: Är medveten om och tacksam för de bra sakerna i livet, tar sig tid att uttrycka tacksamhet till andra
	Framtidstro/optimism: Förväntar sig det bästa i framtiden och arbetar för att uppnå det, tror att en bra framtid är något som kan åstadkommas
	Humor/lekfullhet: Tycker om att skratta och retas, gör så att andra människor ler, ser saker från den ljusa sidan; skämtar (drar inte nödvändigtvis vitsar)
	Andlighet: Veta var man passar in i ett större system, har sammanhängande övertygelser om ett högre syfte och meningen med livet som styr uppförandet och skapar en trygghet

3

DEL 3

BETEENDEFÖRÄNDRING

ÖVNING 3.1 MINA STARKASTE EGENSKAPER

”Starkaste egenskaper” avser de positiva karaktärsegenskaper som är viktigast för vem vi är, det som mest utmärker oss som individer. Gör en lista på dina fem starkaste egenskaper nedan.

Mina 5 starkaste egenskaper är:

Egenskap 1

Egenskap 2

Egenskap 3

Egenskap 4

Egenskap 5

ANTECKNINGAR

Använd utrymmet nedan för att göra anteckningar om detta steg. Du kan till exempel skriva ner viktiga insikter, saker du behöver komma ihåg osv. Använd utrymmet på ett sätt som tillgodoser dina behov.

Mina personliga anteckningar för detta steg:

HEMUPPGIFT

1. Gör en lista på några konkreta handlingar för nästa vecka som hjälper dig att komma närmare dina mål.

För att komma närmare mina mål har jag planerat följande konkreta handlingar för nästa vecka:

Handling 1

Handling 2

Handling 3

Handling 4

Handling 5

2. Försök bli medveten om handlingar som låter dig använda dina starkaste egenskaper under nästa vecka. Du kan använda övningen "Mina styrkeögonblick" på nästa sida för att lista handlingar som ger dig energi/resulterar i positiva upplevelser. Använd tabellen för att lista:

- datumet för handlingen
- en kort beskrivning av handlingen. Se till att skriva ner handlingar som du utförde/slutförde, snarare än dina känslor eller någon annans handlingar (skriv till exempel inte "Jag kände mig glad över att få positiv feedback på min presentation")
- vad du upplevde under handlingen (känslor). Försök att vara specifik när du listar din upplevelse och dina känslor. Till exempel: "Jag kände mig lycklig och kompetent efter att ha presenterat min skoluppgift utan att stamma." eller "Jag kände mig hemsk när jag insåg att jag hade glömt min systers födelsedag." Undvik vaga meningar som: "Jag gillade att gå till nöjesparken med min familj." eller "Jag mår dåligt när min syster är upprörd."
- i vilken utsträckning du tyckte om handlingen
- hur mycket energi handlingen gav dig

ÖVNING 3.2 MINA STYRKEÖGONBLICK

[illegible]

4

DEL 4

HINDER OCH HANTERING

MINDFULNESS – BAKGRUND

I de här stegen ska du utforska mindfulness och acceptans. Vad innebär då mindfulness? Mindfulness handlar om uppmärksamhet. Uppmärksamhet kan riktas både inåt och utåt, mot det som sker inuti kroppen och det som sker utanför kroppen. Uppmärksamhet på känslor, kroppsliga känslor, tankar eller andra känslor är exempel på sånt som sker inom dig. Uppmärksamhet på ett samtal med en vän, trädens prassel i en skog, ljud eller texten i en bok är alla exempel på uppmärksamhet på världen utanför.

Mindfulness handlar om att vara uppmärksam på nuet. Uppmärksamhet på de saker som händer här och nu. Det kan låta enkelt, men hur många gånger upptas inte vår uppmärksamhet helt av tankar? Även om det är svårt att förneka att tänkande ofta är mycket praktiskt – vi kan göra upp planer och lösa svåra problem – är det samtidigt den viktigaste orsaken till många av våra problem. Vårt sinne går lätt vilse i oändligt tänkande (vi oroar oss och ålтар). Våra tankar skapar känslor som oro och stress. Vi ligger vakna på natten på grund av oro över vad som kanske ska hända imorgon. Vi kan inte sluta tänka på det dumma misstaget som vi gjorde i förra veckan. I vårt sinne är vi ständigt upptagna med de saker som behöver slutföras. Detta är bara några exempel på hur vårt sinne kan göra livet svårt. Mindfulness lär oss att hantera dessa problematiska tankar med hjälp av uppmärksamhet. Mindfulness hjälper oss att skapa olika relationer med våra tankar och känslor.

Medveten närvaro innebär uppmärksamhet utan att döma. Ofta får känslor som anspänning, oro eller rädsla automatiskt beteckningen ”dålig”, ”olämplig” eller ”oönskad”. När vi bedömer en viss känsla (”Jag upplever rädsla, det här är dåligt, det här vill jag inte”) skapar vi automatiskt en konflikt, en konflikt mellan den aktuella känslan (”dåligt”) och hur känslan borde vara (”bra”). Försök att lösa denna konflikt, till exempel genom att undertrycka den negativa känslan, kräver inte bara en massa energi, utan kan paradoxalt nog orsaka att vi mår ännu sämre.

Acceptans spelar en stor roll inom mindfulness. Alla känslor och tankar är tillåtna att finnas med där. De är ju där i vilket fall som helst. Istället för att kämpa mot känslor eller tankar främjar mindfulness en vilja att bekräfta, tillåta och acceptera dessa inre tillstånd. Genom att sluta kämpa emot tankar och känslor sparar vi inte bara energi, vi upplever också att de saker vi kämpar mot automatiskt bleknar.

Så fort en känsla får utrymme att finnas till kan vi uppleva att känslan endast är tillfällig, att den kommer och går. På det här sättet blir man en observatör av sina egna inre tillstånd. Man identifieras inte av och är inte heller helt förlorad i innehållet i sina tankar och känslor, utan observerar dem bara. Observatören upplever fortfarande känslor, men har nu valet att inte bli helt uppslukad av dem. Genom att observera tankar utan att döma kan man uppleva deras övergående karaktär. Vi lär oss dessutom att allt vi tänker inte är sant. Sammanfattningsvis kan mindfulness hjälpa till att identifiera sig mindre med de känslor eller tankar vi upplever. Med andra ord ÄR du inte känslan eller tanken, du är bara medveten om känslan eller en tanken.

ÖVNING 4.1 – TRE-MINUTERS ANDRUM

Tre minuters andrum är en mycket kort mindfulness-meditation som kan hjälpa dig att integrera mindfulness i vardagen. Den gör så att du kan avbryta automatiska tanke- och beteendemönster och öka frekvensen av konstruktiv känslohantering.

Övningen omfattar följande tre steg: Det första steget är att fråga sig själv "Var är jag?" "Hur mår jag?" "Vad tänker jag?" På det här sättet kan du gå utanför "göra-läget" ett ögonblick och avbryta vanemönster. Den här fasen låter dig förenas med ögonblicket just nu. Det andra steget omfattar att sätta en enda sak i rampljuset, andningen. Uppmärksamheten riktas bort från tänkandet och du fokuserar bara på andningen. Under det tredje och sista steget utökas uppmärksamheten så att den även omfattar medvetenhet om sensationer från hela kroppen. Fokuset ligger på kroppen som helhet. Det tre minuter långa andrummet kräver att man är villig att uppleva det som pågår, en villighet att stanna upp och vara här och nu.

Pausa under slumpmässiga eller bestämda stunder under dagen (t.ex. kan du ställa in en timer på din telefon) och utför det tre minuter långa andrummet. Ta ca en minut per fas.

- 1 Medvetenhet: Fråga dig själv: Hur mår jag just nu? Fokusera uppmärksamheten på din inre uppfattningsförmåga. Notera vilka tankar och fysiska känslor du upplever. Försök översätta dina upplevelser till ord. Till exempel: "det är självkritiska tankar" eller "jag noterar att jag är spänd". Vad känner du i din kropp? Tillåt dig själv att känna det du känner i just det ögonblicket. Acceptera att det känns som det gör. Du kan tala om för dig själv att det är okej att känna det du känner, och att vad det än är som du upplever just nu så är det ok precis som det är.
- 2 Andning: Fokusera hela din uppmärksamhet på andningen. Följ andningen med din uppmärksamhet.
- 3 Utvidgning av uppmärksamhet: Låt uppmärksamheten utvidgas till resten av din kropp. Känn hur andningen rör sig genom hela kroppen. Med varje inandning kan du känna hur kroppen utvidgas lite och med varje utandning hur den krymper lite.

Lägg märke till att under den här övningen kan din uppmärksamhet distraheras av vissa tankar eller känslor. Notera bara detta, du kan bestämma dig för att observera dessa tankar och känslor ett tag och sedan åter rikta din uppmärksamhet mot andningen eller din kropp.

ÖVNING 4.2 – KÄNSLOMÄSSIGA HINDER PÅ VÄGEN

Den vanligast känslan som hindrar oss från att uppnå våra mål och leva i linje med våra värderingar är rädsla. Rädsla kan få oss att sluta gå i önskad riktning. Vi tillbringar ofta så mycket tid på att hantera negativa tankar och känslor genom att stå emot dem, att vi går vilse på den väg vi vill gå. Därför är det viktigt att kunna hantera rädsla på ett sätt som låter dig följa dina värderingar mot dina mål.

Ta nu en titt på bilden nedan. I den här bilden styrs beteende och val (den väg personen går) av rädsla (skylten). Vägen som går till berget går i en värderad riktning. Den innehåller val och beteende som är viktiga för personen. Men även om vägen till berget anses personligt meningsfull undviker personen förfärad denna väg. Den okända framtiden (personen vet inte hur vägen till berget ser ut) får rädslan att öka och personen föredrar att stanna i sin bekvämlighetszon. Rädslan blockerar hens mål och värderingar och hen kommer att fortsätta att gå runt i cirklar.



Fundera nu på de mål som du vill uppnå. Vilka rädslor blockerar för tillfället vägen så att du inte når dina mål: Försök att vara så specifik som möjligt och lista upp till fem rädslor på nästa sida.

Rädslor som för tillfället blockerar vägen så att jag inte når mina mål:

Rädsla 1

Rädsla 2

Rädsla 3

Rädsla 4

Rädsla 5

Ta nu en titt på den andra bilden nedan. I den här bilden gör personen något trots sin rädsla. I det här scenariot blockerar inte längre rädslan hens mål och värderingar. Personen är villig att uppleva rädslan, men utan att fullfölja räddhågsna instinkter och beslut baserade på rädsla. Rädslan kan fortfarande vara närvarande, men den bestämmer inte längre vilka val personen gör. Personen är villig att byta ut sin bekvämlighetszon mot ett liv som är i linje med hens värderingar, även om denna nya väg (ibland) åtföljs av rädsla. Detta låter också personen utvidga sin bekvämlighetszon, allteftersom den nya vägen blir alltmer bekväm. Acceptans betyder att du låter negativa känslor och tankar vara närvarande, att du upplever dem till fullo men utan att låta dem hindra dig från att leva det liv du vill leva.



ÖVNING 4.3 – ACCEPTANS AV KÄNSLOR

Acceptans av känslor omfattar två steg: Medvetenhet och vilja att uppleva det som är här och nu.

Steg 1 – Medvetenhet

Det första steget när det gäller att acceptera känslor är att vara medveten om dessa känslor. Så fort du märker att (negativa) känslor kommer ska du vara medveten om dem. Vilka känslor upplever du? Vilka tankar rör sig i ditt huvud?

Försök sedan att fokusera på din kropp. Känslor finns ofta i kroppen. Vilka känslor känner du i kroppen? Observera bara vad du känner i din kropp. Kanske känner du dig spänd eller något annat. Kanske känner du ett tryck i magen, runt hjärtat eller halsen. Vad du än upplever, försök att hålla kvar förnimmelsen och var snäll mot dig själv.

Du kan använda andningen som ett redskap för att göra detta. Rikta din uppmärksamhet till den kroppsdel där dessa känslor starkast. "Andas in" den delen av kroppen i inandningen.

Steg 2 - Vilja att uppleva

Försök att låta den här upplevelsen vara snarare än att förtränga den. I tystnad kan du säga till känslan: "Det är okej, du får vara här." "Vad det än är så är det okej. Låt mig känna det." Se vad som händer om du tillåter dig själv att uppleva vad du än upplever i det här ögonblicket. Håll dig bara medveten om dessa kroppsliga förnimmelser och din relation till dem, andas med dem, acceptera dem, låt dem vara. Du kan upprepa "Det är okej. Vad det än är så är det okej."

Du kanske märker att känslan blir starkare. Kanske känslan förblir densamma eller blir svagare. Vad som än händer är okej. Låt det bara vara. Lägg märke till vad som händer.

Kom ihåg att vara kvar i upplevelsen med nyfikenhet och vänlighet. Du upplever förnimmelser utan att reagera eller döma.

Tankar kan ofta distrahera oss från upplevelsen av att vara här och nu. Kanske finns det tankar om vad som händer eller kring den här övningen. Det är okej. Lägg bara märke till när din uppmärksamhet är fokuserad på tankar och rikta sedan vänligt uppmärksamheten tillbaka till din upplevelse i nuet.

Fortsätt att upptäcka vad som händer i din kropp och ditt sinne utan att pressa eller stå emot. Du kan försöka att hålla ihop medvetenheten om både känslorna i din kropp och andningen - andas med känslorna. När du märker att de kroppsliga förnimmelserna inte längre pockar på din uppmärksamhet återvänder du helt enkelt till andningen och fortsätter med det som det främsta föremålet för uppmärksamheten.

4.4 – PRAKTISKA RÅD

När du utövar mindfulness och acceptans ska du se till att inta rätt attityd under utövandet:

Döm inte

Vi är väldigt vana vid att döma allt och alla runt omkring oss. Vi jämför upplevelserna här och nu med tidigare upplevelser eller förväntningar och dömer automatiskt. Vi upplever något och börjar automatiskt tänka på och döma den här upplevelsen. Den här processen där vi dömer hindrar oss från att vara helt närvarande i nuet. Vi ser nuet genom linsen av att döma.

Att försöka stoppa detta dömande är svårt, om inte omöjligt, eftersom det ofta skapas av automatiska processer i hjärnan. Lagg märke till när ditt sinne dömer under utövandet och rikta uppmärksamheten tillbaka till utövandet igen på ett vänligt sätt.

Börja om igen

Mindfulness handlar om att börja om, om och om igen. När du väl har distraherats under utövandet riktar du uppmärksamheten tillbaka igen. Detta gör du många gånger. Det är faktiskt en del av upplevelsen. På detta sätt tränar du på att rikta om uppmärksamheten, en viktig aspekt av uppmärksamhetsreglering. Mindfulness främjar öppen medvetenhet. Det är som om vi ser på verkligheten för första gången, som ett litet barn som upplever något allra första gången.

Sluta kämpa emot

Det är kanske den aspekt av mindfulness som är mest paradoxal och svårast att förklara; det finns inget mål att uppnå med övningarna. Det här kan låta väldigt konstigt. Människor tillämpar ofta mindfulness-tekniker och strategier eftersom de vill uppnå målet med att oroa sig mindre, uppleva mindre stress, mindre smärta osv. Målet med mindfulness är inte att uppnå ett framtida mål (som att bli avslappnad eller bli den bästa mindfulness utövaren någonsin), utan att vara närvarande i vad som än uppstår och händer i nuet. Målet med mindfulness är att odla en annan relation till sina känslor snarare än att förändra dem. När du använder mindfulness för att bli av med negativa känslor eller förändra känslor kommer detta troligen att vara kontraproduktivt.

Acceptera det som är

Acceptans börjar med att uppfatta verkligheten som den är just nu. För det första handlar acceptans om att erkänna det som är här och nu. Vi lägger ned mycket tid på att förneka det som upplever här och nu och kämpar för att slippa dessa ibland jobbiga känsloupplevelser. Följaktligen slösar vi bort mycket dyrbar energi genom att göra motstånd mot något som till en början inte kan ändras. Under utövande kan både trevliga och obehagliga känslor och tankar dyka upp.

Istället för att förneka och förtränga dem kräver mindfulness en vilja att låta dem vara som de är. Kom ihåg att målet med mindfulness inte är att bli av med dessa inre tillstånd, utan att ändra sin relation till dem. Mindfulness odlar ett vänligare och mer acceptansbaserat förhållande till inre tillstånd. Med andra ord, när obehagliga tillstånd uppstår, försök att välkomna dem och uppfatta dem som en del av övningen, en del av verkligheten. Låt dem vara som de är.

Släpp taget

Ibland uppstår positiva upplevelser under övningarna. Människor vill ofta stanna kvar i dessa upplevelser. Vi försöker förlänga varaktigheten och få dem att vara längre. Medveten närvarot innebär att man lösgör sig från alla typer av händelser. Faktum är att när vi försöker ändra kurs för positiva upplevelser gör vi exakt samma sak som när vi försöker förtränga de negativa tillstånden. I båda fallen försöker vi förändra verkligheten istället för att uppleva den med en öppen, självständig attityd. Det är tillräckligt att observera och ge den positiva upplevelsen utrymme och att låta den följa sin naturliga gång. Ju mer frihet du ger för att upplevelser ska inträffa, desto mer frihet kommer du att uppleva.

Visa medkänsla

Visa medkänsla. Bli inte arg på dig själv när du blir distraherad under övningarna. Tankar och känslor kommer alltid att uppstå. Det är så hjärnan fungerar. Alla hjärnor fungerar så. Och din är inget undantag. Medvetenhet om nuet ger dig möjlighet att rikta uppmärksamheten tillbaka till övningen på ett vänligt och medkännande sätt. Så var snäll mot dig själv när du märker av smärta, ilska eller rädsla. Var snäll när du märker att du dömer, att du blir distraherad, att din hjärna vill undvika jobbiga känslor. Utöva vänlighet och öppen medvetenhet.

HEMUPPGIFT

1. Gör en lista på några konkreta handlingar för nästa vecka som hjälper dig att komma närmare dina mål.

För att komma närmare mina mål har jag planerat följande konkreta handlingar för nästa vecka:

Aktivitet 1

Aktivitet 2

Aktivitet 3

Aktivitet 4

Aktivitet 5

2. Försök att avsätta några stunder per dag och gör Övning 4.1 – Tre minuters andrum.
3. När du upplever svåra känslor kan du försöka utöva acceptans av dessa känslor. Du kan använda de skriftliga instruktionerna för Övning 4.3 – Acceptans av känslor.

ANTECKNINGAR

Använd utrymmet nedan för att göra anteckningar om detta steg. Du kan till exempel skriva ner viktiga insikter, saker du behöver komma ihåg osv. Använd utrymmet på ett sätt som tillgodoser dina behov.

Mina personliga anteckningar för detta steg:

5

DEL 5

POSITIVA KÄNSLOR

POSITIVA KÄNSLOR – BAKGRUND

Positiva känslor som lycka, glädje och njutning är inte bara trevliga, de har också visat sig vidga medvetenheten och uppmuntra nya, varierade och utforskande tankar och handlingar. Med andra ord, när vi upplever positiva känslor ser vi på världen på ett annat sätt; ett sätt som kännetecknas av mer öppenhet för nya upplevelser, en bredare omfattning av visuell uppmärksamhet, mer kreativitet och så vidare. Enkelt uttryckt öppnar vi upp när vi upplever positiva känslor.

Positiva känslor kan upphäva långvariga negativa känslor eftersom de sätter de negativa känslorna i ett nytt perspektiv. Om vikan främja dessa positiva känslor kan vi använda dem för att hantera negativa känslor. Tack vare deras breddande effekt tillåter positiva känslor oss dessutom att se det bra i framtida händelser. Människor som snabbt kan återhämta sig från stressiga händelser i livet har konstaterats uppleva mer positiva känslor även när de utsätts för stress. Att bära dessa positiva känslor är det som hjälper oss att bygga upp resurser för att bättre klara av negativa känslomässiga upplevelser på lång sikt.

ÖVNING 5.1 – TACKSAMHET FÖR VIKTIGA PERSONER

I stegen som tillhör del 5 ska vi fokusera på positiva känslor. Ett exempel på en positiv känsla är tacksamhet. I den här övningen ska vi utforska den positiva känslan av tacksamhet genom att du drar dig till minnes personer i ditt liv som har påverkat dig djupt på ett positivt sätt. Det här är de personer som har haft ett stort positivt inflytande på dig: far-/morföräldrar eller vårdnadshavare, lärare, idrottsledare, en partner, ett barn eller någon historisk person som du kanske aldrig ens har träffat. Tänk på tre av dessa personer, tala om vad de heter och berätta för din coach hur de har bidragit till ditt liv.

Person 1 – Namn:

Hur har denna person bidragit till ditt liv på ett positivt sätt?

Person 2 – Namn:

Hur har denna person bidragit till ditt liv på ett positivt sätt?

Person 3 – Namn:

Hur har denna person bidragit till ditt liv på ett positivt sätt?

ÖVNING 5.2 – BRAINSTORMA FRAM AKTIVITETER SOM LEDER TILL POSITIVA KÄNSLOR

Ett kraftfullt sätt att generera mer positiva känslor är att generera idéer om aktiviteter som ökar frekvensen av positiva känslor i vardagen. Övningen nedan kan användas för detta ändamål och riktar sig till den typ av positiva känslor som upplevs minst/är mest underrepresenterade i din vardag.

Steg 1:

Vilken av de tio positiva känslorna från listan nedan känner du minst dagligen? Välj en siffra att arbeta med.

Typer av positiva känslor:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. Road, levnadsglad eller roligt fånig | 6. Intresserad, vaken eller nyfiken |
| 2. Vördnad eller förundrad | 7. Glad, nöjd eller lycklig |
| 3. Tacksam eller uppskattande | 8. Kärlek, närhet eller tillit |
| 4. Förhoppningsfull, optimistisk eller uppmuntrad | 9. Stolt, säker eller trygg |
| 5. Inspirerad eller engagerad | 10. Rofylld, nöjd eller lugn |

Steg 2:

Skriv orden från siffran du valde under "De positiva känslor jag upplevt minst" nedan.

De positiva känslor jag upplevt minst:

Känsla 1

Känsla 2

Känsla 3

Steg 3:

Ta tio minuter för att diskutera hur du kan öka möjligheterna i ditt liv att uppleva de tre känslorna oftare.

Låt tankarna vandra och begränsa inte dina möjligheter. Möjliga kategorier för dina idéer omfattar:

- Handlingar som du redan utför, men skulle kunna göra oftare.
- Nya handlingar
- Ändrade tankesätt om aktuella handlingar

Gör en lista med idéer på följande sida.

Idéer:

Idé 1

Idé 2

Idé 3

Idé 4

Idé 5

Idé 6

Idé 7

Idé 8

Idé 9

Idé 10

HEMUPPGIFT

1. Gör en lista på några konkreta handlingar för nästa vecka som hjälper dig att komma närmare dina mål.

För att komma närmare mina mål har jag planerat följande konkreta handlingar för nästa vecka:

Handling 1

Handling 2

Handling 3

Handling 4

Handling 5

2. Välj en eller flera positiva handlingar som du ska utföra denna vecka. Dessa positiva handlingar kan (men måste inte nödvändigtvis) fungera som konsekvenser för att helhjärtat engagera sig i dina mål. Med andra ord kan dess positiva handlingar fungera som belöning för att du ska handla i linje med dina mål och värderingar. Du kanske till exempel tänker på små belöningar som att streama en film, köpa en liten present, tillbringa tid med vänner osv. Du kan också använda listan över handlingar som genererades i föregående övning som en vägledning eller som en inspirationskälla. Oavsett vilket bör dessa handlingar framkalla positiva känslor hos dig.

ANTECKNINGAR

Använd utrymmet nedan för att göra anteckningar om detta steg. Du kan till exempel skriva ner viktiga insikter, saker du behöver komma ihåg osv. Använd utrymmet på ett sätt som tillgodoser dina behov.

Mina personliga anteckningar för detta steg:

6

DEL 6

UTVÄRDERING OCH FRAMTIDEN

ÖVNING 6.1 – DETTA TAR JAG MED MIG

Fundera på de saker du lärt dig om dig själv under och efter stegen. Vad är det viktigaste du lärt dig? Skriv ned vad du personligen tar med dig nedan.

Mitt personliga budskap att ta med hem

ÖVNING 6.2 – ÅTGANDEN

Fundera på hur du vill gå vidare efter dessa steg för att hålla dig kvar på rätt spår, bibehålla eller ytterligare förbättra ett uppskattat sätt att leva och/eller komma närmare dina mål:

Så här vill jag gå vidare efter denna intervention:

Vill du göra några särskilda åtaganden? Kanske finns det handlingar, beslut eller andra aspekter av coaching processen som du vill fortsätta att utveckla vidare.

Dessa åtaganden vill jag göra för mig själv:

Åtagande 1

Åtagande 2

Åtagande 3

Åtagande 4

Åtagande 5