



# Övning 1b: Inställningen till klimatkrisen

---

## Varför?

Denna övning hjälper dig att förstå vad man kan uppnå ifall man bemöter sina känslor.

## Hur?

Fundera på om du känner igen någon av dessa utvecklingsförlopp. Kryssa för de som du känner igen.

---

## Känner du igen någon av dessa?

- att undvika känslor eller saker – att bemöta känslor eller saker
  - att bekämpa känslor eller saker – att acceptera känslor eller saker
  - en diffus ångest – en tydligare, namngiven rädsla
  - hjälplöshet – att återhämta sig och att bli starkare
  - uppdämd sorg – att frigöra inre resurser och få mera krafter genom att sörja
  - otillräcklighet – att acceptera ofullständighet
  - förlamande skuld – att aktivt ta ansvar
  - nedslående skam – att uppleva att man duger
  - ilska och frustration – att handla och agera
  - meningslöshet – meningsfullhet
  - att vara väldigt chockad – psykisk mognad
-