



Övning: Jag vågar inte stanna upp

Varför?

Som överpresterare kan man exempelvis vara rädd för att svika sig själv eller andra. Med hjälp av denna övning kan du undersöka de tankemönster som ligger bakom din rädsla att stanna upp samt lära dig att stå emot de inre kraven.

Hur?

Skriv ner svaren på nedanstående frågor i svarsfälten nedan eller i till exempel din telefon.

1. Fråga dig själv vad som skulle hända om du stannade upp

Fyll i följande mening: "Om jag skulle stanna upp så skulle det leda till..."

T.ex. "...att jag inte skulle göra klart halvfärdiga uppgifter."

2. Fråga sedan dig själv vad det i sin tur skulle leda till

Fyll i följande mening: "Om jag inte skulle göra klart de halvfärdiga uppgifterna skulle det leda till..."

T.ex. "...att min chef blir besviken på mig."



3. Fortsätt med att ställa dig själv konsekvensfrågor och fyll i meningarna

T.ex. "Om min chef skulle bli besviken på mig så skulle det leda till..."

T.ex. "...att jag skulle få en varning på jobbet."

4. Fortsätt övningen på detta sätt tills du inte längre kommer på några konsekvenser

Du kan skriva konsekvenserna här.

5. Fråga slutligen dig själv följande

- Vad lärde du dig utav denna övning om dig själv och om vilka orosmoment samt rädslor som är typiska för dig?
- Handlar orostankarna och rädslorna om saker som är viktiga för dig?
- Varför tror du att just dessa saker är viktiga för dig?

Om du vill kan du skriva ner dina tankar här.