



Övning: Lek, larva dig och ge dig hän

Varför?

Att kunna släppa loss och ge sig hän innebär att man har en öppenhet inför sådant som man inte helt och hållet känner till eller sådant som man inte med säkerhet vet hur det slutar. Ett exempel på en sådan situation för överpresterare är olika former av social interaktion.

I bästa fall innebär att släppa loss att man glömmer sig själv för en stund och öppnar upp sig inför kontakt med andra människor. När man lär sig att skapa en tryggare kontakt med andra behöver man inte försöka uppnå en känsla av trygghet och kontroll endast genom att prestera.

Hur?

Välj några situationer från listan nedan som hjälper dig att öva på att släppa loss i t.ex. en månads tid. Försök att se varje situation som en möjlighet att testa ett nytt handlingsätt.

Kom ihåg varför du gör övningarna: Du kanske inte är så sugen på att släppa loss och vara mer spontan, men du vill antagligen ha flera av de positiva saker som övandet för med sig i ditt liv.

I bästa fall får du uppleva att livet inte är en prestation, utan att du faktiskt lever livet och har kontakt med både dig själv och andra.

Övningar för att släppa loss

- Jag tackar ja till ett oväntat förslag.
- Jag föreslår för en kompis att vi ska göra något spontant.
- Jag gör något som inte är till någon nytta.
- Jag börjar med en hobby där jag inte vill utvecklas.
- Jag gör mina morgonsysslor eller någon annan rutin i fel ordning.
- Jag väljer en främmande väg i stället för den vanliga rutten när jag ska åka någonstans.
- Jag leker och skojar med barn.
- Jag deltar i en dramaworkshop eller tar en danslektion.
- Jag ritar eller målar något som inte föreställer något.
- Jag pratar med slumpmässigt valda personer på en fest, t.ex. de som har på sig något svart.
- Jag klär mig på ett sätt som är ovanligt för mig.

Någon annan övning i att släppa loss som du kommer på, vad?