

Metod för att bli av med blockeringar/motstånd

Innan du börjar så sätter du dig bekvämt i lugn och ro och tar några djupa lugnande andetag och accepterar dig precis som du är. Du kan göra den här övningen med några veckors mellanrum för att följa dina framsteg. Blockeringar och motstånd visar sig som negativa känslor och tankar. Negativa känslor och tankar uppstår när du fokuserar på det som är oönskat och när du har övertygelser som talar om varför du inte kan få det du önskar. Så i den här övningen ska du fundera över vilka motståndstankar du har och sen bli av med dem med hjälp av denna metod. Skriv ner dina svar på papper med penna.

1. Vad exakt är det du är missnöjd med/olycklig över/orolig över/arg över?

2. Varför är du missnöjd/olycklig/orolig/arg över det? Våra anledningar till känslan skiljer sig från det vi är missnöjda med. Våra anledningar är våra övertygelser.

3. Vad är du rädd för skulle hända om du inte kände de här negativa känslorna? Det är en konstig fråga men den hjälper dig att hitta rädslor som du har kring att känslan försvinner. Vi känner ofta en oro kring att bli av med en känsla även om den är smärtsam.

Ett exempel kan vara att du låter bli att göra något för att du är rädd för att misslyckas men om du inte hade rädslan så skulle du vara tvungen att göra det du är rädd för att göra.

4. Tror du på det?

5. Varför tror du på det?

6. Vad är du rädd för skulle hända om du inte trodde på det? Ibland håller vi fast vid övertygelser trots att de är begränsande och orsakar oss smärta.

You Rock!!!