

Skrivövning för oroskänslor

För att kunna svara på frågorna i denna övning behöver du använda dig av nycklarna nyfikenhet och medkänsla. Om det är svårt att rikta detta mot dig själv kan du föreställa dig hur det känns att göra det mot någon du bryr dig mycket om.

Det är viktigt att poängtera att orons budskap sällan handlar om de orostankar vi får upp i första skedet (såsom "tänk om X händer"). Budskapen bakom oron kommer aldrig från rädsla utan alltid från kärlek. Orons budskap handlar istället ofta om att uppmärksamma oss på ett behov av stillhet, att låta våra känslor ta plats, att öka vår känsla av att vara tillräckliga som vi är, ta sig tiden att vila och göra saker man älskar.

Det är när vi börjar låta oron ta plats utan att försöka mota iväg den och tar oss tid för att lyssna på den som vi på riktigt kan läka oss själva. Denna skrivövning hjälper dig att höra vad din oro vill berätta för dig att du behöver idag.

Steg 1. Börja med att skriva ner hur oron känns i kroppen. Beskriv var den finns någonstans. Är den fast i den kroppsdel eller rör den på sig? Vilken färg och form har den? Om du inte kan svara så försök gissa.

Skriv om dessa frågor mellan 5-10 minuter.

Steg 2. När du känner dig färdig med att beskriva känslan kan du börja svara på frågorna:

Om denna oro var min kärleksfulla vän, vad skulle den då vilja säga till mig? Vilket kärleksfullt budskap bär den med sig?

Skriv om dessa frågor mellan 5-10 minuter.

Steg 3. Avslutningsvis ska du reflektera kring och svara på följande fråga: Vad är ett litet steg jag kan göra idag för att lyssna på budskapet jag har fått?

Skriv om vad du kan göra mellan 2-5 minuter.