

Självavbrytaren	Den som blir avbruten
<p>1. Hur stoppar du dig själv?</p> <p>Prova att vara självavbrytaren en stund. Skriv ner vad du säger och gör mot dig själv för att hindra dig från att ha en viss känsla (exempel: visa dig inte ledsen/arg/rädd för då...). Se om du kan få fatt i vad du gör, till exempel spänner musklerna i magen, sväljer ner gråten eller håller tillbaka ilska genom att bita ihop käkarna (exempel: Visa inte att du är ledsen för din flickvän. Hon gillar inte det och kommer tycka att du är en sorglig figur. Så svälj bara ner tårarna och dra dig hellre undan.).</p>	<p>Skriv in punkt 1 här:</p>
<p>Skriv in punkt 2 här:</p>	<p>2. Hur känns det att bli stoppad?</p> <p>Läs budskapet från självavbrytaren och känn efter vad det gör med dig. Känn efter hur det känns i kroppen samtidigt som du läser. Hur upplever du det att bli stoppad? Skriv ner hur det känns (exempel: Det är kämpigt att hålla detta inom mig. Jag känner mig både ensam och trött av det.).</p>
<p>Skriv in punkt 3 här:</p>	<p>3. Vad behöver du att självavbrytaren gör eller inte gör?</p> <p>Känn efter hur det är att ha det som du har det när du blir hindrad från att känna eller visa känslor. Försök att sätta ord på vad du skulle behöva och varför det är viktigt för dig att visa dina känslor. Skriv ner det (exempel: Du måste sluta med att hålla tillbaka mig. Det känns så instängt och ensamt. Jag behöver kunna visa min flickvän att jag är ledsen. Hon tycker om mig och vill mig väl, så hon kommer att ge mig det stöd jag behöver.).</p>
<p>4. Som självavbrytare, hur känns det att höra detta?</p> <p>Vad vill du som självavbrytare säga till dig själv? Vad har du försökt att uppnå med att hålla tillbaka känslorna? Har du försökt att hjälpa dig själv på något sätt? Är det något du är rädd ska hända om du visar känslorna? Kan du tillmötesgå de behov som nu uttrycks? Prova att sätta ord på detta och visa förståelse för de behov som uttryckts (exempel: Jag ser att det är instängt och ensamt att vara hänvisad till sig själv med sina känslor. Jag blir bara så rädd för att du ska bli sårad igen om du blottar dig. Men jag förstår likväl att du behöver kunna visa det du känner.).</p>	<p>Skriv in punkt 4 här:</p>
<p>5. Vad vill du framåt?</p> <p>Titta igenom det du skrivit ner. Fundera på hur du vill använda det framöver. Vill du ändra på något? Vill du lova dig själv något? Vill du söka stöd och hjälp av andra? Skriv ner det du vill göra.</p>	<p>Skriv in punkt 5 här:</p>