

Utforska och förändra ångest

Den här övningen går ut på att utforska och förändra din tendens att göra dig själv rädd och ängslig. Ta fram ett tomt papper och rita ett lodrätt streck mitt på arket, från topp till botten (eller ladda ner denna mall [mall]). I övningen skiljer vi mellan den del av dig som skrämmer (ångestskaparen) och den del av dig som blir skrämmd (mottagaren). På vänster sida ska du skriva ner det som ångestskaparen i dig gör och säger. På höger sida skriver du ner det du som mottagare upplever och säger. Vi har tagit med exempel för att visa vad som kan stå där, men det är viktigt att du finner dina egna ord på det du upplever. Övningen kan med fördel göras flera gånger. Som *ångestskapare* ska du försöka fånga det mest skrämmande i de budskap som du förmedlar till dig själv. Som *mottagare* ska du försöka att känna efter hur detta känns för dig och vad du egentligen hade behövt och sedan förmedla detta tillbaka till ångestskaparen. Använd hela tiden «du»-språk, som att det är en dialog mellan den som skrämmer och den som blir skrämmd. («Allt kommer att gå åt helvete och alla kommer att skratta åt dig!»).

Ångestskaparen	Mottagaren
<p>1. Gör dig själv ängslig Skriv ner vad ångestskaparen säger för att skrämma dig, göra dig orolig eller ängslig. Försök att vara så specifik som möjligt och kom gärna med konkreta hot i form av bilder, händelser eller konsekvenser. Om du kommer på något specifikt minne där något liknande hänt så ta med det.</p>	<p>Skriv in punkt 1 här:</p>
<p>Skriv in punkt 2 här:</p>	<p>2. Hur känns det att höra detta? Läs budskapet från ångestskaparen högt. Känn efter i kroppen samtidigt som du läser. Känn efter hur det känns att höra detta. Skriv ner och berätta det för ångestskaparen.</p>
<p>Skriv in punkt 3 här:</p>	<p>3. Vad behöver du egentligen från ångestskaparen? Vad hade du egentligen behövt från ångestskaparen? Försök att sätta ord på det du önskar skulle ske och vad du hade behövt höra istället. Skriv ner det.</p>

<p>Skriv in punkt 4 här:</p>	<p>4. Hur känns det att be om detta? Läs orden tyst eller säg dem högt och försök berätta för ångestskaparen vad du behöver. Känn efter hur det känns att be om detta. Om det känns bra, fortsätt då att be om detta från den delen av dig själv. Skriv ner hur det känns att göra detta.</p>
<p>5. Som ångestskapare, hur känns det att höra detta? Om du vill fortsätta skrämmas, gå då tillbaka till punkt 1. Om du istället känner att den andre har rätt, försök då att sätta ord på detta. Vad har du egentligen haft för syfte med att skrämmas? Är det något som du försökt skydda dig själv mot? Kan du gå med på att skrämmas lite mindre?</p>	<p>Skriv in punkt 5 här:</p>
<p>Skriv in punkt 6 här:</p>	<p>6. Hur känns det att ta emot detta? Läs det som ångestskaparen uttrycker. Känn efter hur det känns att bli bemött på detta sätt. Skriv ner det. Om det är svårt att göra denna övning så kan det vara bra att skriva ner hur det känns och var det blir stopp. Det kan vara nyttigt att göra övningen igen vid ett senare tillfälle, speciellt när du känner dig orolig eller ängslig.</p>