

SOAS blankett

Observera och acceptera mig själv baserat på medveten närvaro.

Använd denna blankett för att tydligare förstå din egen reaktion, dina egna tankar och känslor, i en viss situation och komma vidare. Välj en situation som känns jobbig för dig.

	INSTRUKTION MED EXEMPEL	SKRIV NER DINA OBSERVATIONER OCH SLUTSATSER HÄR.
1	<p>Stanna upp och beskriv situationen objektivt, dig själv, andra inblandade, viktiga omständigheter.</p> <p><i>Jag blir påverkad av andras känslor. När min partner är på dåligt humör så blir jag också det. Samtidigt blir jag irriterad på mig själv som påverkas så mycket av honom.</i></p>	
2	<p>Observera dina tankar (ord för ord) och känslor. Skriv ner det du observerar.</p> <p><i>" Jag borde inte blir påverkad av hans humör." " Jag känner att jag borde göra något så att han blir glad igen. "</i></p>	
3	<p>Vad är det jag behöver acceptera i situationen? Kan jag acceptera det?</p> <p><i>Att jag har förmågan att känna in andras känslor. Att jag inte kan ta ansvar för andras känslotillstånd. Det är deras ansvar. Att andra måste få vara sura ibland, det går över.</i></p>	<i>Jag behöver acceptera att ...</i>
4	<p>Svara eller släppa?</p> <p><i>Jag behöver ta tag i detta ... Jag släpper detta ...</i></p>	