

Øvelsesskema



At bryde vaner

Fase 1: Skriv en vane, et misbrug eller lignende på listen:

Emne

Tillad dig selv at fokusere indad --- luk dine øjne --- eller åbne hvis du vil..

Fase 2a

- Lad det som dukker op komme...
- Velkomme det...
- Anerkend det som det er...

Fase 2b

- Er du villig at slippe følelsen? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Gentag spørgsmålene for dig selv to gange mere

Fase 2c

- Er du villig at slippe følelsen? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Fase 2d

- Er du villig at slippe følelsen? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Fase 2e

- Kan du (i den mening – er du villig til)?
- Vil du?
- Hvornår...

Fase 2f

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Øvelsesskema

At bryde vaner fortsat ...

Fase 3a

- Tag nu den gode følelse, når du udøver vanen...
- Velkom følelsen...
- Anerkend følelsen...

Fase 3b

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Gentag spørgsmålene for dig selv to gange mere

Fase 3c

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Fase 3d

- Kan du? Ja _____ Nej _____
 - Vil du? Ja _____ Nej _____
 - Hvornår... Nu!
-

Fase 4a

- Se nu på, hvordan du føler det, *efter* at du har udøvet vanen...
- Er der skyld... ærgrelse... eller en anden af den slags følelser...
- Velkom følelsen...

Fase 4b

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Gentag spørgsmålene for dig selv to gange mere

Fase 4c

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Fase 4d

- Kan du? Ja _____ Nej _____
 - Vil du? Ja _____ Nej _____
 - Hvornår... Nu!
-

Kig nu på et andet tidspunkt i forhold til vanen...

Fase 5a

- Hvordan føler du, lige *før* du udøver vanen...
- Bedrøvet... stærk... eller lignende...
- Velkom følelsen, lige før du udøver vanen...

Fase 5b

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Gentag spørgsmålene for dig selv to gange mere

Fase 5c

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Fase 5d

- Kan du? Ja _____ Nej _____
 - Vil du? Ja _____ Nej _____
 - Hvornår... Nu!
-

Øvelsesskema

At bryde vaner fortsat ...

Fase 6a

- Hvad var den motiverende følelse...
- Velkom følelsen...

Fase 6b

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Gentag spørgsmålene for dig selv to gange mere

Fase 6c

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Fase 6d

- Kan du? Ja _____ Nej _____
 - Vil du? Ja _____ Nej _____
 - Hvornår... Nu!
-

Fase 7a

- Se nu, hvad du føler, **når** du udøver vanen..

Fase 7b

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Gentag spørgsmålene for dig selv to gange mere

Fase 7c

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Fase 7d

- Kan du? Ja _____ Nej _____
 - Vil du? Ja _____ Nej _____
 - Hvornår... Nu!
-

Fase 8a

- Se nu, hvad du følte, lige **efter** at du gjorde det sidst...

Fase 8b

- Kan du... Ja _____ Nej _____
- Vil du... Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu! _____

Gentag spørgsmålene for dig selv to gange mere

Fase 8c

- Kan du... Ja _____ Nej _____
- Vil du... Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Fase 8d

- Kan du... Ja _____ Nej _____
 - Vil du... Ja _____ Nej _____
 - Hvornår... Nu!
-

Øvelsesskema

At bryde vaner fortsat ...

Læg nu mærke til, hvordan dit forhold er til vanen...

Læg også mærke til, hvordan det er for dig at bryde vaner...

Fase 9a

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Gentag spørgsmålene for dig selv to gange mere

Fase 9b

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Fase 9c

- Kan du? Ja _____ Nej _____
- Vil du? Ja _____ Nej _____
- Hvornår... Nu!

Hvorfor du gør det...?

Hvornår du gør det...?

Før... Under... Efter...

Giv dig selv lov til at rette opmærksomheden mere udad – åbn dine øjne – hvis de ikke allerede er det.

Gå nu tilbage og kig på det emne/vane, du skrev på listen...

Hvordan er det nu?

“Fylder” det mere eller mindre for dig?

Gentag, til du er mere fri af vanen!