

Oppdag forventninger og verdier

I denne oppgaven er målet å bli bevisst på egne forventninger og verdier. Det gjør deg bedre i stand til å ta eierskap til dine egne tanker.

Gjennom denne øvelsen skal du lære et tankesett som hjelper deg å bli bevisst slik at du kan tenke om din egen tenking. Vær obs på skille mellom observasjon og evaluering. Hva er tankene dine og hva tenker du om tankene dine.

Du vil starte på en prosess der du vil forstå deg selv bedre. Denne prosessen vil trolig være evigvarende. Dette er et verktøy som skal hjelpe deg.

Slik gjør du

1. Ta utgangspunkt i et livsområde i livshjulet (under fanen «velkommen»)
2. Hva er dine forventninger på dette livsområdet?
3. Hva er viktig for deg på dette livsområdet? Hvorfor er det viktig? Still deg selv spørsmålet – hvorfor er det viktig helt til du ikke greier å svare mer.

Skriv, snakk inn på lydopptaker på mobilen eller skru på webkameraet. Skriv ned det første som faller ned i hodet.

Den eneste feilen du kan gjøre når du utfører denne øvelsen er å sensurere deg selv. Da fratrar du deg selv muligheten til å bli bevisst på tankene dine.

Alle troll sprekker når de kommer fram i lyset. Det beste er å få trollene fram slik at du blir bevisst på dem. Undertrykker du trollene, lar du de ligge å lage trøbbel i styringssystemet. Når du støter på troll og annet fandenskap, ta det med deg og gjør øvelsen «boksen» og/eller «kvalitetssikring av tanker» som ligger under «bonuser»

Eks:

- Jeg er ikke god nok
- Jeg er ikke dyktig nok
- Jeg er ikke verdt noe som helst

- Jeg er en fiasko
- Andre er mye bedre
- Jeg får aldri til noe som helst
- Det er farlig å gjøre denne oppgaven
- Det er farlig å endre seg
- Det er farlig å bryte ut av det kjente
- Hva vil andre si?
- De andre vil bare le av meg

NB: du skal ikke grave i problemer og eventuelle traumer.