

Icke dömande

Svara på följande frågor under veckan. Var uppmärksam varje dag vad du säger och tänker om dig själv och om detta är dömande och självkritiskt.

1. Hur tror du negativa dömande tankar om dig själv påverkar ditt mående?
Klicka eller tryck här för att ange text.
2. Skriv ner exempel på vad din inre negativa dialog eller ditt dömande kan säga till dig. Till exempel "jag är sämre än andra", "jag kan inte lika mycket som hen", "jag är så ful", "jag har sådan otur", "jag är värdelös" osv.
Klicka eller tryck här för att ange text.
3. Fundera på hur stor del av din dag som du matar dig själv med detta? 20-30-50-80 % av dagen?
Klicka eller tryck här för att ange text.
4. Notera vad det är som triggar igång dömandet
Klicka eller tryck här för att ange text.
5. Hur känns det i kroppen när den här inre dialogen är igång? Kan du beskriva var i kroppen det känns och vad händer?
Klicka eller tryck här för att ange text.
6. Är den inre dialogen, rösten hård och kall? Eller mjuk och varm? Beskriv
Klicka eller tryck här för att ange text.
7. Får du energi eller förlorar du energi?
Klicka eller tryck här för att ange text.
8. Hur ofta är den här inre dialogen igång? Varje dag, någon gång i veckan?
Klicka eller tryck här för att ange text.
9. Notera när dömandet är mindre. Vad bidrar till att dömandet är aktiverat eller inte alls aktiverat?
Klicka eller tryck här för att ange text.
10. När du svarat på frågorna ovan. Skulle du bemöta din bästa vän med din inre dialog?
Klicka eller tryck här för att ange text.
11. För att motverka ett inre dömande kan man hitta vänliga fraser till dig själv. Vad längtar du efter att höra? Vad längtar du efter att någn skulle säga till dig varje dag resten av ditt liv
Klicka eller tryck här för att ange text.

12. Vad tror du händer om du intar en objektiv inställning till dig själv och försöker se situationer på ett objektivt och faktamässigt sätt?

Klicka eller tryck här för att ange text.