

KÄNSLOMEDVETENHETS- ÖVNINGAR

SESSION 1 VAD ÄR AFFEKTFOBITERAPI?

Sitt bekvämt på stolen. Låt ryggen vara rak och axlarna nedsänkta. Ha båda fötterna på golvet och låt händerna vila i knäet. Slut ögonen, men om det inte känns bra kan du ha ögonen halvslutna utan att fokusera på något särskilt. Tag några djupa andetag och slappna av i hela kroppen. I dag har vi lärt oss att känslorna börjar med en sensation inne i kroppen. Vad känner du i din kropp just nu? Var känns det någonstans? Uppmärksamma och betrakta det som är där, och låt det bara vara. Känslan kommer snart försvinna och bytas ut mot något annat. Precis så kommer känslor och går igen, i ett ständigt flöde. När du känner dig redo kan du avsluta övningen och öppna ögonen.

SESSION 2 POSITIVA KÄNSLOR FÖR SIG SJÄLV

Sitt bekvämt på stolen. Låt ryggen vara rak och axlarna nedsänkta. Ha båda fötterna på golvet och låt händerna vila i knäet. Slut ögonen, men om det inte känns bra kan du ha ögonen halvslutna utan att fokusera på något särskilt. Tag några djupa andetag och slappna av i hela kroppen. I dag kommer vi prata om positiva känslor för oss själva, alltså glädje, intresse, stolthet och värme riktade mot oss själva. Hur känner du för dig själv? Kan du känna glädje och stolthet? Kan du förlåta dig själv och trösta dig själv i svåra stunder? Uppmärksamma hur du svarar på frågorna och stanna en stund i känslan som dina svar väcker. När du känner dig redo kan du avsluta övningen och öppna ögonen.

SESSION 3 POSITIVA KÄNSLOR FÖR ANDRA, NÄRHET OCH SEXUELL LUST

Sitt bekvämt på stolen. Låt ryggen vara rak och axlarna nedsänkta. Ha båda fötterna på golvet och låt händerna vila i knäet. Slut ögonen, men om det inte känns bra kan du ha ögonen halvslutna utan att fokusera på något särskilt. Tag några djupa andetag och slappna av i hela kroppen. I dag kommer vi prata om positiva känslor för andra, alltså glädje, nyfikenhet och stolthet för andra, och vår förmåga att vara nära och intima med andra. Hur känner du för andra? Kan du lita på andra? Finns det en sund balans mellan närhet till andra och att du klarar dig på egen hand? Uppmärksamma hur du svarar på frågorna och stanna en stund i känslan som dina svar väcker. När du känner dig redo kan du avsluta övningen och öppna ögonen.

SESSION 4 DELTAGARNAS EGNA KONFLIKTMÖNSTER

Sitt bekvämt på stolen. Låt ryggen vara rak och axlarna nedsänkta. Ha båda fötterna på golvet och låt händerna vila i knäet. Slut ögonen, men om det inte känns bra kan du ha ögonen halvslutna utan att fokusera på något särskilt. Tag några djupa andetag och slappna av i hela kroppen. I dag kommer vi fokusera på de känslor som är speciellt svåra för dig att känna, det vill säga ditt eget konfliktmönster. Vad är speciellt svårt för dig? Vilka behov och önsknings har du som du har svårt att komma i kontakt med och uttrycka för andra? Uppmärksamma hur du svarar på frågorna och stanna en stund i känslan som dina svar väcker. När du känner dig redo kan du avsluta övningen och öppna ögonen.

SESSION 5 ILSKA

Sitt bekvämt på stolen. Låt ryggen vara rak och axlarna nedsänkta. Ha båda fötterna på golvet och låt händerna vila i knäet. Slut ögonen, men om det inte känns bra kan du ha ögonen halvslutna utan att fokusera på något särskilt. Tag några djupa andetag och slappna av i hela kroppen. I dag kommer vi prata om ilska och självhävdelse och om att sätta gränser gentemot andra när vi behöver stå upp för oss själva och när andra gör oss illa. Hur är det för dig att känna ilska? Hur känns ilska i din kropp? Känns ilska farligt eller livgivande?

Kan du rikta budskapet som ilska bär till den det gäller så att personen kan ta emot det? Uppmärksamma hur du svarar på frågorna och stanna en stund i känslan som dina svar väcker. När du känner dig redo kan du avsluta övningen och öppna ögonen.

SESSION 6 SORG

Sitt bekvämt på stolen. Låt ryggen vara rak och axlarna nedsänkta. Ha båda fötterna på golvet och låt händerna vila i knäet. Slut ögonen, men om det inte känns bra kan du ha ögonen halvslutna utan att fokusera på något särskilt. Tag några djupa andetag och slappna av i hela kroppen. I dag kommer vi att prata om sorg. Hur är det för dig att vara ledsen och gråta? Känns sorg skamligt eller ger känslan dig lugn när tårarna har fått falla? Hur känns sorg i din kropp? Kan du uttrycka sorg när du förlorat något eller någon som är viktig för dig? Kan du ta emot tröst av någon som står dig nära? Uppmärksamma hur du svarar på frågorna och stanna en stund i känslan som dina svar väcker. När du känner dig redo kan du avsluta övningen och öppna ögonen.

SESSION 7 RÄDSLÅ

Sitt bekvämt på stolen. Låt ryggen vara rak och axlarna nedsänkta. Ha båda fötterna på golvet och låt händerna vila i knäet. Slut ögonen, men om det inte känns bra kan du ha ögonen halvslutna utan att fokusera på något särskilt. Tag några djupa andetag och slappna av i hela kroppen. I dag kommer vi att prata om rädsla. Hur vet du när du är rädd? Hur känns rädsla i din kropp? Känner du dig ofta rädd så att det blir som en malande oro eller till ett hinder för att du ska våga? Eller är du dumdrilig och lyssnar sällan på den delen av dig själv som säger att något är farligt? Uppmärksamma hur du svarar på frågorna och stanna en stund i känslan som dina svar väcker. När du känner dig redo kan du avsluta övningen och öppna ögonen.

SESSION 8 SKAM OCH SKULD

Sitt bekvämt på stolen. Låt ryggen vara rak och axlarna nedsänkta. Ha båda fötterna på golvet och låt händerna vila i knäet. Slut ögonen, men om det inte känns bra kan du ha ögonen halvslutna utan att fokusera på något särskilt.

Tag några djupa andetag och slappna av i hela kroppen. I dag kommer vi att prata om skam och skuld. Hur känns de känslorna i din kropp? Vet du vilken del i kroppen som reagerar starkast på dessa känslor? Hur kommunicerar du skam och skuld till andra genom kroppsspråk och i ord? Uppmärksamma hur du svarar på frågorna och stanna en stund i känslan som dina svar väcker. När du känner dig redo kan du avsluta övningen och öppna ögonen.

SESSION 9 INTRESSE

Sitt bekvämt på stolen. Låt ryggen vara rak och axlarna nedsänkta. Ha båda fötterna på golvet och låt händerna vila i knäet. Slut ögonen, men om det inte känns bra kan du ha ögonen halvslutna utan att fokusera på något särskilt. Tag några djupa andetag och slappna av i hela kroppen. I dag kommer vi att prata om intresse och nyfikenhet. Hur vet du att du är intresserad av någonting? Vad vill du göra då? Kan du guidas av din nyfikenhet och utforska sådant som du är intresserad av eller är det något som stoppar dig? Hur reagerar din kropp när du är intresserad och nyfiken? Uppmärksamma hur du svarar på frågorna och stanna en stund i känslan som dina svar väcker. När du känner dig redo kan du avsluta övningen och öppna ögonen.

SESSION 10 GLÄDJE

Sitt bekvämt på stolen. Låt ryggen vara rak och axlarna nedsänkta. Ha båda fötterna på golvet och låt händerna vila i knäet. Slut ögonen, men om det inte känns bra kan du ha ögonen halvslutna utan att fokusera på något särskilt. Tag några djupa andetag och slappna av i hela kroppen. I dag kommer vi att prata om glädje. Glädje som kan kännas som ett stort mullrande vattenfall eller som en porlande bäck inom en. Glädje som kan sprida värme i magen eller nästan få bröstet att expandera. Hur känns glädje i din kropp? Vad vill du göra när känslan kommer? Hur är det för dig att dela glädje med andra? Uppmärksamma hur du svarar på frågorna och stanna en stund i känslan som dina svar väcker. När du känner dig redo kan du avsluta övningen och öppna ögonen.