Din inre kompass – Modul 2

Utforska anpassning och gränser

I den här modulen fortsätter du att bygga din inre kompass.

I förra modulen började du utforska vad som ger dig energi och vad som dränerar dig. I den här delen riktar vi istället uppmärksamheten mot anpassning och gränser i relationer.

Många människor märker att de ibland anpassar sig mer än de egentligen vill. Det kan handla om att undvika konflikter, försöka göra andra nöjda eller att vara rädd för att göra någon besviken.

Det är ofta mönster som har utvecklats över tid och som en gång kan ha hjälpt oss att skapa trygghet i relationer.

Den här övningen hjälper dig därför att utforska:
• när du brukar anpassa dig
• vad som gör situationerna svåra
• vad du egentligen skulle vilja göra istället

Det finns inga rätt eller fel svar. Skriv det som känns sant för dig just nu.

FENIXHÄLSAN

När märker jag att jag anpassar mig?

Fundera över situationer där du ofta anpassar dig mer än du egentligen vill.

Det kan till exempel vara när du:
• säger ja trots att du egentligen vill säga nej
• undviker att säga vad du tycker
• försöker göra någon nöjd eller lugn
• tar ansvar för hur någon annan känner sig
• undviker konflikter

FENIXHÄLSAN

Vad är jag rädd ska hända om jag inte anpassar mig?

När vi anpassar oss finns det ofta en rädsla bakom.

Det kan till exempel vara en rädsla för att:
• någon ska bli arg
• någon ska bli besviken
• relationen ska förändras
• någon ska tycka sämre om oss
• vi ska uppfattas som självviska

FENIXHÄLSAN

Reflektion

När du tittar på det du har skrivit:
• Finns det situationer som återkommer ofta?
• Finns det relationer där du anpassar dig mer än i andra?
• Finns det situationer där du egentligen skulle vilja agera annorlunda?

En liten påminnelse till dig

Att börja lägga märke till sina egna mönster är ett viktigt första steg i förändring.

Överanpassning är ofta något vi har lärt oss för att skapa trygghet i relationer. Det betyder inte att något är fel på dig.

Den här övningen handlar inte om att döma dina reaktioner. Den handlar om att börja förstå dem.

När du ser dina mönster tydligare blir det också lättare att gradvis börja förändra dem – i den takt som känns trygg för dig.

FENIXHÄLSAN