Din inre kompass – Modul 5

Utforska skuld och andras reaktioner

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

I tidigare delar av kursen har du utforskat vad som ger dig energi, vad som dränerar dig, vilka behov och värderingar som är viktiga för dig och hur du kan börja uttrycka dina gränser i relationer.

I den här modulen riktar vi uppmärksamheten mot något som ofta uppstår när vi börjar förändra gamla mönster: **skuldkänslor och reaktioner från andra människor.**

Många människor märker att det svåraste med gränssättning inte alltid är själva beslutet. Det svåraste kan vara känslan som kommer efteråt.

Sådana tankar är mycket vanliga och betyder inte att du har gjort något fel. Ofta betyder de bara att du gör något annorlunda än tidigare.

Den här övningen hjälper dig därför att utforska:
• i vilka situationer skuldkänslor brukar uppstå
• hur andras reaktioner påverkar dig
• vad som hjälper dig att stå kvar i dina beslut

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

FENIXHÄLSAN

När brukar skuldkänslan dyka upp?

Fundera över situationer där du brukar känna skuld i relationer.

Det kan till exempel handla om:
• när du säger nej till någon
• när någon blir besviken på dig
• när du inte kan hjälpa till
• när du prioriterar din egen tid eller energi

FENIXHÄLSAN

Hur påverkar andras reaktioner mig?

Tänk på en situation där någon reagerade på ett sätt som gjorde det svårt för dig att stå kvar i ditt beslut.

Hur reagerade personen?
Hur påverkade det dig?
Vilka tankar eller känslor dök upp hos dig i den stunden?

FENIXHÄLSAN

Vad hjälper mig att stå kvar?

Fundera över vad som kan hjälpa dig när skuldkänslan dyker upp eller när någon reagerar på dina gränser.

Det kan till exempel vara:
• att ta några lugna andetag innan du svarar
• att påminna dig om varför din gräns är viktig
• att acceptera att någon kan bli besviken utan att du har gjort något fel
• att ge dig själv tid att tänka innan du svarar

Reflektion

När du tittar på det du har skrivit:
• Finns det situationer där skuldkänslan ofta återkommer?
• Finns det relationer där det känns svårare att stå kvar i dina gränser?
• Finns det något litet steg du skulle vilja prova framöver?

En liten påminnelse till dig

Att börja förändra gamla mönster i relationer är en process som ofta sker steg för steg.

Skuldkänslor betyder inte automatiskt att du har gjort något fel. Ibland betyder de bara att du håller på att lära dig ett nytt sätt att ta hand om både dig själv och dina relationer.

Varje gång du stannar upp och lyssnar på dina egna behov stärker du din inre kompass och din förmåga att stå kvar i dig själv.

FENIXHÄLSAN