

Begränsa & vältra dig i oron

Genom att avsätta tid för dig själv så begränsar du oron och kan ta kontroll över den så kan du få andrum att fungera utan den, samtidigt som man lär sig ett nytt, bättre och hälsosammare sätt att berabeta det som oron grundar sig på.

1. **Oros-zon**
2. **Oros-tid**
3. **Oros-pennan**



1. Välj ut en neutral plats där du ska kunna lyssna till dina känslor. Undvik platser som du vill förknippa som oros-fria, såsom sovrummet, köket, vardagsrummet osv.
2. Planera in en tid då du ska få vara ifred med ditt jag i 30 minuter, till att börja med. Det här är Din tid oavsett vad som kommer upp till ytan. Du får dock **inte** göra något annat under tiden, såsom att skriva, surfa på mobilen, promenera eller pilla med något. Du kan blunda eller stirra i taket/himlen, sitta eller ligga. Det här är tiden för Dig och dina tankar, inget annat.
3. När du sedan kommer ut ur oros-zonen så skriv ner tankar och insikter i kaptilet "Insikter". På så sätt kan du alltid gå tillbaka och göra dig påmind om vad du undviker, varför du undviker det och hur du skulle kunna göra annorlunda för att bryta mönstret.
4. Vart är din orosplats och vilken tid? Skriv ner det här.



