



SLIP SABOTØREN
MØD
FØLELSEN

Mød følelsen

Dato: _____

Føler du en negativ følelse lige nu, så brug den. Ellers genkald dig en, du ofte spiser på og udfyld så arket her.

Hvad føler du? (Fx overvældet over de ting, jeg endnu ikke har lært i forløbet her)

Hvor sidder det i din krop? (Fx mine mave, min hals, mit underliv)

Er der en anden følelse under den du har nævnt? (Fx frygt, usikkerhed)

Hvad får følelsen dig til at ønske at gøre? (Fx opgive det hele)

Hvilke minder trigger denne følelse hos dig? (Ex sidste gang jeg opgav at følge med i et online forløb)

Hvad er din mening om denne følelse? (Ex den spænder ben for min succes og udvikling og er ikke baseret på facts)

Hvorfor føler du denne følelse? (Ex Jeg har en ulogisk ide om, at fordi de andre ting jeg har prøvet ikke virker, så virker denne her heller ikke)

Prøver du at begrave eller bekæmpe følelsen? (Ex ja ved at komme med historier om, at jeg ikke har tid og der er så mange ting i mit liv lige nu)

Kan du bare tillade følelsen at være der, uden at reagere på den? (Ex ja når jeg trækker vejret og mærker følelsen. Lad den strømme igennem mig, så kan jeg indrømme, at jeg dybest set er bange for manglende succes. Og at jeg ikke behøver at overtale mig selv til at opgive. Jeg kan sidde med følelsen og når jeg gør forsvinder den lige så langsomt)
