



Arbetsblad

5.13 Att göra saker fast du är rädd

Vad är jag rädd för?

ex. be om hjälp, ta upp något känsligt, starka känslor, bli ensam

Jag tror det beror på:

ex. att någon ska tycka jag är svag för när jag var liten klagades det ofta på människor som bad om hjälp och jag fick sällan hjälp när jag behövde det. Jag lärde mig tidigt att jag gör bäst i att klara mig på egen hand.



[illegible]



Arbetsblad

forts. 5.13 Att göra saker fast du är rädd

Denna rädsla vill jag börja med:

ex. gå på dejt

Detta är min handlingsplan:

ex. 1. Ladda ner Tinder. 2. Skapa en profil i huvudet/anteckningar. 3. Publicera min profil. 4. Kolla vilka personer som finns. 5. Swipea höger på någon (måste inte nödvändigtvis vara någon du tycker är supersnygg). 6. Inleda ett samtal. 7. Prata om viktiga saker med personen. 8. Prata i telefon. 9. Boka träffa på ett tryggt ställe där jag är bekväm. 10. Gå dit och ha kul (överleva).





Arbetsblad

forts. 5.13 Att göra saker fast du är rädd

Hur kan jag göra det enklare för mig?

Jag vet att vi blir intalade att vi är dåliga om vi gör det enkelt, men det ska inte vara skitsvårt, det ska kännas görbart. Du får ta emot hjälp så att det känns enklare för dig – det är inte fusk.

Genomgående när du genomför handlingsplanen:

- fokusera på det som går bra.
 - be om hjälp och ta emot den
 - peppa dig själv
 - bemöt och trygga upp ditt inre barn
 - fokusera mer på hur du har det än att vara rädd eller den andra personens välmående.
 - fokusera mer på nyfikenhet och mindre på tvång.
- Du är inte ensam i detta!

