



Inventering av rädslor

(en del av 10 steget i 12 stegsprogrammet)

Ställ en timer på 15 minuter och skriv med papper och penna:

Gud/Ande/Gudinna/Universum/Högre kraft (det som passar dig) Jag är bitter på (bitter så som en tanke, en person, en situation eller liknande som hela tiden dyker upp i dina tankar)

_____ därför att:

Jag är rädd att jag _____

Jag är rädd att jag _____

Jag är rädd att jag _____

Detta kan pågå sida upp och sida ner.

Exempel:

Högre makter jag är bitter på pengar därför att:

Jag är rädd att jag aldrig kommer att tjäna tillräckligt med pengar.

Jag är rädd att jag kommer att måsta gå på socialbidrag.

Jag är rädd att jag kommer att gå i konkurs.

Jag är rädd att jag gillar att inte tjäna tillräckligt.

Jag är rädd att jag skapar för lite inkomster för att jag känner mig trygg med lite inkomster.

Jag är rädd att jag kommer att förändras med större inkomster.

Jag är rädd att jag kommer att få för mycket att göra med ökade inkomster.

Jag är rädd att jag trivs ganska bra som det är.

Använd alltid jag. Jag är rädd att jag Det gör att du tar tillbaka kraften till dig istället för att lämna bort den till någon annan eller en situation.



Efter 15 minuter av skrivande avsluta med:

*Gud/Ande/Gudinna/Universum/Högre kraft jag ber dig att ta bort dessa rädslor. Jag ber bara om vetskap om din vilja för oss och din kraft att genomföra den för _____
(skriv alla namn på människor, händelser, situationer alla ord som har laddning i din inventering och avsluta med mig). Ex för pengar, otillräcklighet, inkomster, förändring och mig.*

Meditera 15 minuter genom att sitta eller ligga still och notera sensationer i din kropp.

Läs högt för en annan person.

Du hittar andra personer på WhatsApp tråden Inventering av rädslor. Fråga: "Finns någon tillgänglig för att lyssna?" Ring sedan upp varandra via WhatsApp eller annat sätt.

WhatsApp är en gratis app för din telefon.

Läs långsamt och känn varje mening.

När du lyssnar

Håll den som läser i kärlek. Tänk kärlek. Det är lätt att bli smittad av rädslorna. Din roll är att hålla i kärlek, vad som än kommer upp.

Säg "Tack för din ärlighet." När det är läst klart. Säg sedan: "Riv papperet i små bitar och kasta bort dina rädslor." Stanna och lyssna till rivandet av pappret.

Ingen coaching. Inget mer.

Om rädslorna blir stora – erbjud att andas djupa andetag tillsammans tills det känns lättare.

Lycka till!

Anna Åberg