

Inre Omställning: Fokus på Giraffinteraktioner

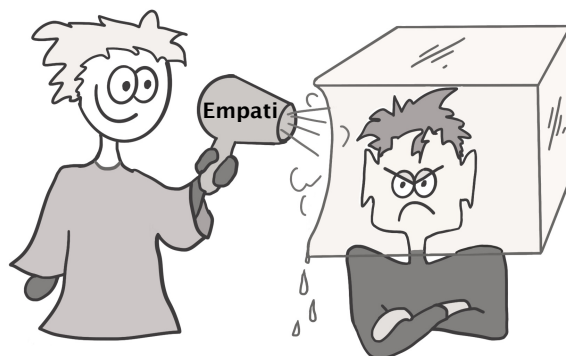
1. Visa empati

Varför är det intressant? Det är en essentiell del av interaktioner. I, exempelvis, konfliktsituationer är empati den fundamentala **hörnstenen för att hitta en "alla-vinner"-lösning**.

Om man inte börjar med det här steget så kommer den andra personen aldrig bli öppen för att hitta en lösning på konflikten.

Uppdrag:

"Visa empati" = **Se och bekräfta hur den andre känner sig**



1. Fokusera på vad den andra personen känner.
2. Fråga om den känner det du tror att den känner.
3. Inget mer. Stanna där. Kom inte med omdömen eller lösningar.

Exempel:

- Det är så frustrerande att bussen alltid kommer 3 minuter för tidigt och så missar jag den.
- Så du känner dig frustrerad?
- Ja.

Viktigt

"Visa empati"
Utan att döma
Utan att komma med lösningar

Att "visa empati" betyder inte att du tycker att det den andre gör, hur den andre ser på saker, etc är "rätt, bra, som det borde, etc". Det enda du gör är att du, utan att döma, ser den andre och bekräftar hur denne känner sig.

Lyssna gärna på "*Hypnotisk meditation för blivande giraffer*" (15 min) varje dag.

Frågor att svara på:

- Beskriv en situation då du använde dig av det här. Hur gick det?
Hur kändes det för dig?
Vad hände med den/de andra?
Hur ser du att detta förändrar interaktioner?

Om du känner att du har svårt att inte komma med en lösning kan det vara intressant att undersöka orsaken till det. Lyssna gärna på podcastavsnitt 61 av "Basia's Thoughts".

Hur kan en person känna sig?

Exempel:

Några

BEHAGLIGA KÄNSLOR

Återställd

uppsviktad
närd
pigg
utvilad
föryngrad
påfylld

Kärlekfull

varm
passionerad
lockelse
hängiven
ömsint
känslig
tillgiven
rörd
beundran
omtänksamhet
medkänsla
gemenskap
uppskattning
delaktig
säker
accepterad

Energifylld

lekfull
fri
animerad
livfull
frigjord
modig
underbar
begeistrad
entusiastisk
ivrig

Stark

tillitsfull
djärv
integritet
optimistisk
autentisk
närvarande
bestämd
uppriktig
klarhet

Nyfiken

imponerad
förvånad
överbaskad
intresserad
betagen
absorberad
fascinerad
uppslukad
inspirerad

Glad

lycklig
road
glädje
munter
förtjust
extatisk
överlycklig
upprymd
Tacksam

Lugn

fridfull
avslappnad
nöjd
belåten
stilla
rofylld
försäkrad
uppmuntrad
säker
medveten
centrerad
tillfreds
bekvämlig
skönhet

Några

OBEHAGLIGA KÄNSLOR

Arg

irriterad
frustrerad
upprörd
aggressiv
upphetsad
rasande
ursinnig
ilsken

Rädd

alarmerad
ängslig
nervös
orolig
rastlös
skakig
misstänksam
skräckslagen
livrädd
varsam
på sin vakt
panik
förstenad

Ledsen

missnöjd
otillfredsställd
skamsen
trumpen
förtvivlad
ångest
sorgsen
bedrövad
mournful
bestört
ensam
pessimistisk
desperat
olycklig
dyster

Förvirrad

tveksam
rådvill
omtöcknad
osäker
olustig
skeptisk
skygg
tveksam
förlägen
spänd
vilsen
snopen
generad

Smärta

skadad
värk
alienerad
aching
skör
bräcklig

Deprimerad

vanmäktig
maktlös
eländig
ömkelig
avsmak
fruktansvärd
letargisk
slö
utmattad
utarmad
trött

Likgiltig

matt
neutral
tråkig
nonchalant
led
okänslig
kall
lifeless
trög

Angklagelser som är förklädda till känslor

Exempel:

Några

FALSKA KÄNSLOR

förolämpad

avvisad

kränkt

orespekterad

påhoppad

krossad

förrådd

nedvärderad

hotad

sviken

utsatt

försummad

Man känner sig exempelvis inte "hotad", utan man kanske gör en sådan bedömning. Det man kanske känner är att man är "rädd".