

# Inre Omställning: Fokus på Giraffinteraktioner

## 2. Visa empati för dig själv

**Varför** är det intressant? **Vi mår och andra mår bättre av det.** Om vi dömer oss själva, har vi lättare att "hata" oss själva, vilket gör det lättare för oss att bli ta till våld.

(De religiösa maktstrukturerna i vår tidsera är baserade på detta. Originalsynden säger att vi i grunden är onda, straffvärdiga, behöver någon överordnad som leder oss.)

Använd en version av "trampolinen". Ett uppfyllt behov ger dig energin och riktningen att flyga högt och uppfylla dina behov.

Under trampolinen bor domaren. När du dömer dig fastnar du och nätet nedanför.

Du kan läsa mer om hur trampolinen kan användas i olika fall här: <https://resaimedvetandet.blogspot.com/2020/03/vanta-inte-pa-att-det-ska-bli-bättre.html>

### Uppdrag

Tänk på något som du har gjort som du mår dåligt av, något som du tyckte att du gjorde "fel", "dåligt".

1. Vad sade du till dig själv just då?
2. Vilket av dina behov blev inte uppfyllt?
3. Visa dig själv empati genom att fokusera på ditt behov.

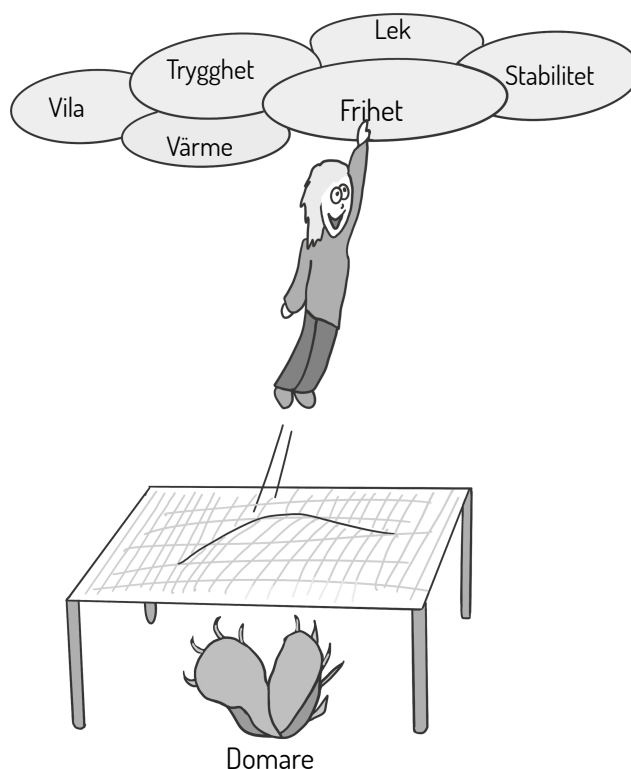
### Exempel:

1. Jag smällde igen dörren framför en annan som var på väg in.
2. Jag sa till mig själv: "idiot", "jag för alltid fel", ...
3. Jag har ett behov av att vara omhändertagande och just då lyckades jag inte uppfylla det. Känn och fokusera på behovet och viljan att ta hand om andra.

Fortsätt gärna lyssna 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?  
Kunde du känna det positiva i att fokusera på de uppfyllda behovet?  
Kunde du släppa dömandet?



## Vad kan man ha för behov?

Exempel:

### Några BEHOV

#### Frihet

autonomi  
självständighet  
oberoende  
valmöjlighet  
utrymme

#### Mening

integrity  
honesty  
value  
authenticity  
creativity

#### Gemenskap

kärlek  
ömhet  
gehör  
förståelse  
värme  
omvårdnad  
intimitet  
förtrolighet  
kamratskap

#### Trygghet

säkerhet  
struktur  
stadga  
stabilitet  
frid  
tilltro  
ordning

#### Fysiska

luft  
vatten  
mat  
rörelse  
logi  
vila  
beröring

#### Lekfullhet

skoj  
skratt  
glädje  
tillfredsställelse  
återställande

#### närhet

stöd  
bli sedd  
tillit  
acceptans  
uppskattning  
omhändertagande

#### Transcendens

närvaro  
skönhet  
medvetenhet  
inspiration  
flow  
firande  
hopp

o