

Inre Omställning: Fokus på Giraffinteraktioner

4. Avstå från värdering och dömande

Varför är det intressant? Dömandet är det som möjliggör det makthierarkiska interaktionssamhället, där rädsla och skuld dominerar. Genom att i de ögonblick vi annars skulle döma välja att göra något annat, kan vi börja **utveckla nya vanor**.

Det här uppdraget kommer dessutom att hjälpa oss att få en mer **nyanserad** och detaljerad bild av oss själva, andra, och situationer. Det kommer att göra oss mer **medvetna** om våra tankar och känslor och möjliggöra mer exakt kommunikation.

Du kan även lyssna på podcasts 51 och 56 ur "Basia's Thoughts" om du vill höra om perspektiv kring dömande.



Bortom rätt och fel finns det ett fält. Jag träffar dig där.

-Rumi

Uppdrag

Uppmärksamma när du har en tendens att värdera och döma. Avstå från att i tankar och i ord värdera och döma. Använd istället en mer objektiv beskrivning av situationen eller dina känslor (utan att använda värdeladdade ord som maskeras som känslor, titta i listorna på känslor för exempel). **Ersätt moralistiska värderingar och värdeladdade ord.**

Värdeladdade ord:

Bra, dåligt, rätt, fel,...

Ibland även:

normalt, för snabbt, för mycket, för långsamt, för stort,...

Exempel:

Istället för det värdeladdade:

Det är bra väder

Det gjorde du bra

Nej, vad dåligt! Jag glömde.

Han körde för snabbt.

Duktig

Kan du mer objektivt säga:

- Det är soligt.
- När du skrev på det sättet stod det klart.
- Jag glömde.
- Han körde 70km/h.
- Tiden du lade ner på det gav resultat.

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?

Hur kändes det?

Har du kunnat göra det mer till en vana?

Anklagelser förklädda till känslor (falska känslor)

Exempel:

Några

FALSKA KÄNSLOR

förolämpad

avvisad

kränkt

orespekterad

påhoppad

krossad

förrådd

nedvärderad

hotad

sviken

utsatt

försummad

Extra populärt svenskt exempel: "Kränkt"