

Beteendeeperiment kring kropp, vikt eller utseende

Nu är det dags att göra ett beteendeeperiment. Som vanligt vill vi att du gör de nya sakerna i enlighet med dina livsvärden. Titta därför först igenom de livsvärden som innefattar din kropp, din vikt och ditt utseende på sidan 108. Vilken handling skulle vara ett steg i värderad riktning inom detta område? Vad kan du tänka dig göra?

.....
.....
.....
.....

Vilka farhågor, antaganden och föreställningar producerar tankemaskinen kring det?

.....
.....
.....
.....

Känner du igen det från ”Radio missnöje med kroppen”? Ringa in.

Ja Nej

Finns det några tankefallor i dessa antaganden och farhågor? Om Ja, vilka?

.....
.....
.....
.....

Om du gör som tanken föreslår och lockar till, vad leder det till?

.....
.....

Fungerar det på sikt att göra så, leder det dig mot dina livsvärden eller är det i enlighet med din nya självkänsla?

.....

Vad väljer *du* att göra nu?

.....

Hur kan du experimentera med att undersöka vad din direkta erfarenhet säger om detta? (Din direkta erfarenhet är vad du faktiskt upplever, till skillnad från vad dina tankar säger att du kommer att göra.)

.....
.....
.....
.....

När tänker du göra det?

.....

Var tänker du göra det?

.....

Fortsätt läsa först efter att du har utfört ett beteendeeperiment enligt det du planerade ovan!

Vilka slutsatser drar du nu av ditt beteendeeperiment?

.....
.....
.....
.....

Hur tänker du förhålla dig i fortsättningen till det du hade svårt att göra?

.....
.....
.....
.....