



# Övning: Identifiera strikta regler

---

## Mål

Du känner igen dina egna mentala regler som utsätter dig för utmattning och styr dina handlingar på ett sådant sätt att värderingarna skjuts till sidan.

## Anvisning

Fundera på om dina handlingar styrs av några strikta regler. Vilka är de? Du kan känna igen en strikt regel genom att den kännetecknas av tvångsmässighet och medför ogynnsamma konsekvenser på lång sikt.

Observera att reglerna ofta inte är medvetna verksamhetsmodeller.

## Exempel

"Utmaningar och svårigheter bör undvikas för att inte misslyckas."

"Jag måste behaga andra för att bli accepterad för att ingen ska kritisera mig."

"Jag måste förbereda mig mycket noggrant för allt så att allt är under min kontroll."

"Jag måste prestera perfekt för att räcka till."

"Allt måste göras mycket noggrant med tiden."

---

## Fundera på dina egna mentala regler