



Övning: Att acceptera impulsen att skada sig själv

Mål

Du lär dig att på ett accepterande sätt observera impulserna att skada dig utan att försöka bli av med dem

Anvisning

Pröva följande metoder:

- Säg högt för dig själv vilken typ av känslor och tankar du märker just nu. Låt dem vara utan att försöka bli av med dem.
 - Säg till dig själv med en lugn och neutral röst: "Jag har lust att skada mig själv." Upprepa detta så många gånger som känns nödvändigt.
 - Skriv på ett papper eller beskriv högt för dig själv hur impulsen att skada dig känns: "Impulsen känns som ..."
 - Säg till dig själv: "Lusten att skada mig är inte farlig. Det handlar om vanliga tankar och känslor."
 - Påminn dig själv: "Även denna impuls att skada mig kommer att gå över. Jag befinner mig på vågens högsta topp just nu. Jag behöver inte agera styrd av impulsen."
-