

Avbryteren	Den som blir avbrutt
<p><b>1. Hvordan stopper du deg selv?</b></p> <p>Prøv å være selvavbryteren for en liten stund. Skriv ned hva du sier og gjør mot deg selv for å stoppe følelsen. Ikke vis tristhet/sinne/frykt, for da ....</p> <p>Se om du også kan få tak i hva du gjør, som for eksempel å knipe sammen muskler i magen, svelge ned gråten eller holde den sinte følelsen i sjakk med å bite sammen tennene.</p> <p>«Ikke vis tristheten din til kjæresten din. Hun liker det ikke og vil synes at du er stusselig. Så bare svelg det ned og trekk deg heller tilbake for deg selv!»</p>	<p>skriv inn punkt 1 her</p>
<p>skriv inn punkt 2 her</p>	<p><b>2. Hvordan føles det å bli stoppet</b></p> <p>Les budskapet fra selvavbryteren og kjenn på det den gjør med deg. Kjenn etter i kroppen din samtidig som du leser det. Kjenn etter hvordan det oppleves å bli stoppet. Skriv ned til kritikeren din hvordan det er for deg å bli stoppet. «Det er slitsomt å holde dette på innsiden. Jeg blir både ensom og trøtt av å ha det sånn».</p>
<p>skriv inn punkt 3 her</p>	<p><b>3. Hva trenger du at selvavbryteren din gjør / ikke gjør?</b></p> <p>Kjenn etter hvordan det er å ha det sånn som du har det når du blir stoppet fra å føle eller vise følelser. Forsøk å sette ord på hva du trenger og hvorfor det er viktig for deg å få vise disse følelsene. Skriv det ned. «Du må slutte å holde meg tilbake. Det føles så innestengt og ensomt. Jeg trenger å få vist kjæresten min at jeg er trist. Hun er glad i meg og vil meg vel, så hun kommer til å gi meg den støtten jeg trenger».</p>
<p><b>4. Som selvavbryter, hvordan er det å høre dette?</b></p> <p>Hva får du lyst til å si tilbake? Hva har du egentlig prøvd å få til ved å holde den delen tilbake? Har du prøvd å hjelpe ham/henne? Er det noe veldig viktig du er redd for at skjer hvis følelsene kommer frem? Kan du møte behovet den andre ber om å få dekket? Prøv å sett ord på dette og vis forståelse for den andre. Jeg ser at det er innestengt og ensomt å være overlatt med egne følelser. Samtidig blir jeg bekymret for at du skal bli såret igjen. Jeg ser likevel at du trenger å kunne ha den følelsen.</p>	<p>skriv inn punkt 4 her</p>
<p><b>5. Hva vil du at skal skje med dette fremover?</b></p>	<p>skriv inn punkt 5 her</p>
<p>Se over det du har skrevet ned og gjort. Ta en beslutning på hvordan du vil bruke dette fremover: Vil du endre noe? Vil du forplikte deg til noe? Vil du søke hjelp fra andre? Skriv ned det du vil gjøre.</p>	