

Så här övar vi på att döma mindre.

Om vi blir arga eller irriterade så kan vi vara säkra på att vi har ägnat oss åt att döma. Även fast vi inte alltid märker att vi gör det.

Vi alla dömer.

Att vara arg tar på krafterna och det kan göra att vi blir ganska så ensamma.

Det är bra att öva på att beskriva eller förstå/acceptera istället för att döma, det tar mycket mindre energi från oss.

Vi hamnar i färre konflikter vilket minskar skam/skuld och ångest i efterhand.

Förstår vi andra så får vi fler vänner och kan behålla fler relationer.

Syftet med att öva på att döma mindre är att i slutänden minska vårt eget lidande.

1. Första steget är att lära oss vad dömanden är
2. Andra steget- öva på att lägga märke till när vi dömer
3. Tredje steget är att öva på att beskriva istället för att döma
4. Fjärde steget är att försöka validera/förstå någonting av det som händer för att slippa lägga energi på att bli ännu argare.

Övning.

När vi dömer lägger vi in egna värderingar och "tyckande" i det som händer. När vi beskriver så beskriver vi helt enkelt det vi ser eller känner.

Ex på dömande: Hur kan jag vara så himla överkänslig, jag klarar aldrig nånting.

Fan vilken ful kjol.

Ex på beskrivning: Jag är en känslig person, det här mattetalet var svårt.

Hon har en blå kjol.

Vad är dömande, vad är beskrivning?

Han är helt dum i huvet

Dom fattar ingenting av hur jag mår

Det är sol ute

Jag är kall

Fan vad dålig jag är

Jag tappade bollen

Hon har en blå klänning

Så jävla typiskt att det regnar hela tiden

Min bästa vän heter Kim

Ingen lyssnar på vad jag säger

Det regnar ute

Hon hade fula skor på sig

Måste hon klä sig så slampigt

Min partner är otrogen

Jag är orolig över att min partner varit otrogen

Måste jag döma allt hela tiden

Jag fattar ingenting

Det här talet är svårt för mig

Alla hatar mig

Jag hatar den där läraren

Min lärare säger saker till mig som jag blir ledsen över

Fula skor

Det är varmt och jag svettas

Jag ser att sulorna är nedskavda

Hemuppgift:

Titta på film/serie och öva på att uppmärksamma när andra dömer eller beskriver, skriv ned det du uppmärksammar här nedanför:

Dömanden

Beskrivningar

Dömanden	Beskrivningar