



När en del av dig vill
synas och en annan
börjar *tvivla*

AV INVERO COACHING



Hej där

Många företagare och drivna människor upplever en inre konflikt mellan viljan att uttrycka sig och rädslan för att bli bedömd, kritiserad eller göra fel.

Det kan visa sig genom överanalys, självkritik eller att man håller tillbaka delar av sig själv trots att man egentligen vill uttrycka något viktigt.

Den här övningen är skapad för att hjälpa dig förstå de här reaktionerna lite bättre och skapa mindre inre kamp kring synlighet och uttryck.

Börja gärna med att lyssna på ljudfilen först och använd reflektionsfrågorna efteråt eller vid ett senare tillfälle. Du kan när som helst pausa övningen och fortsätta i din egen takt.

Det är vanligt att olika delar av oss vill olika saker samtidigt.

En del kanske längtar efter att uttrycka sig mer fritt, synas eller ta plats.

Samtidigt kan en annan del bli självkritisk, börja överanalysera eller vilja kontrollera hur vi uppfattas.

Båda delarna försöker ofta hjälpa dig, men på olika sätt.

REFLEKTIONSFRÅGOR

När märker du oftast att den självkritiska eller överanalyserande delen aktiveras?

Vad tror du att den försöker skydda dig från?

Vad känns viktigt för den här delen att få uttrycka?

Vad skulle kännas som ett litet, tryggt nästa steg framåt?

Om övningen väckte något

Ibland räcker en enkel övning långt. Ibland märker vi att vissa mönster, reaktioner eller utmaningar sitter djupare än så. Om du är nyfiken på att utforska vidare får du gärna höra av dig.

Genom coaching, NLP, hypnos och nervsystemsreglering hjälper jag människor förstå sig själva bättre, hantera inre konflikter och skapa förändring som håller över tid.

therese@inverocoaching.com
www.inverocoaching.com

