

Lær at håndtere dine afhængigheder.

Når du bliver trigget og nærmer dig dit **"Point of No return"** og er på vippen til at "falde i" din afhængighed, stop op og spørg dig selv disse spørgsmål så du lærer at blive nærværende og fri.

Det vil give dig den pause og den bevidsthed du har behov for, så du kan træffe sundere valg og dække de underliggende behov som afhængigheden peger hen i mod.

Du kan kalde det at **"tjekke ind med dig selv"** eller at tage temperaturen på din virkelighed.

Skriv ned det du kommer i tanke om, uden at dømme/beskyldte dig selv eller andre.

Dette er din træning i at, blive mere nærværende og bevidst om dig selv, dine tanker, følelser, værdier og handlinger.

Det gør at du holder op med at lyve og er fri for at køre på autopilot.

Fakta	Handling	Dine notater
Tjek ind med din virkelighed Fakta lige her og nu:	Brug en blid nysgerrighed og undersøg hvad der er fakta lige nu: Hvad foregår der lige nu? Hvad har jeg konkret gang i? Hvem er jeg evt. sammen med. Hvor er jeg, hvad er klokken, Hvordan er vejret. etc.	
Tjek ind med din kropstilstand og dit humør?	Spørg dig selv, er jeg: Træt, sulten, tørstig, toilet trængende. Stresset, anspændt, ondt i maven/hovedet/ryggen, nakken, - andre steder? Humør: Vred, frustreret, sur, mut, bange, angst, bekymret, anspændt, keder mig, føler mig forladt, skamfuld, bitter, ked af det, ensom, etc.	
Hvilke overbevisninger har du, der retfærdiggør at, du falder i? Hvad tænker du?	Jeg har fortjent det Det er en belønning Jeg har behov for det Jeg kan ikke klare mig uden Jeg har fået nok af mig selv Jeg har behov for en pause Jeg har brug for at afstresse Jeg har behov for ro Jeg kan ikke håndtere sandheden om det der sker og hvordan jeg har det	

<p>Tjek op på din afhængigheds adfærd</p>	<p>Hvad kommer jeg til at gøre, når jeg "falder i?"</p> <p>Jeg går i køleskabet, snupper den chokolade, logger ind på pornosider, onanerer, arbejder endnu mere (skaber nye projekter), drikker en bajer eller 10, tænder en cigaret, går i fitness center, får lyst til sex, skaber drama, skælde ud, skælde sig selv ud, fordømme mig selv eller andre?</p>	
<p>Hvad har jeg i virkeligheden behov for og hvad kan jeg gøre andreledes?</p> <p>Hvad vil jeg gøre?</p>	<p>Brug mere af den blide nysgerrighed og spørg dig selv:</p> <p>Hvilke behov peger min afhængige adfærd hen i mod?</p> <p>Hvad har jeg i virkeligheden behov for, nu når jeg nærmer mig mit "Point of No Return"</p> <p>Tjek ind med det du skrev om din krop og din nuværende tilstand.</p> <p>Har jeg brug for en pause, en tur på toilettet, en bid mad, hvile, et glas vand, en gåtur, ringe til nogen/besøge nogen, sige fra, sige til, at beslutte mig, meditere, etc.</p>	<p>Jeg vil gøre:</p>
<p>Hvilke erfaringer gør du dig?</p>	<p>Lav denne øvelse i 14 dage og noter dig dine erfaringer.</p>	

Venlig hilsen
Karl-Otto Sandvik
Mandecoach