

Irritationsövning

Exempel:

Namn:	Orsak:	Hotat:	Min del
Lena:	Dålig kursledare.	Social ambition.	Perfektionism.
Lars (chefen på jobbet):	Gav mig för lite tid.	Stolthet, Självkänsla.	Självömkan, Intolerans.
Kenneth:	Sa till mig att det blir svårt att träffas.	Självkänsla, Känslomässig trygghet.	Intolerans, Själviskhet.
Birgitta:	Ville para ihop mig med en gemensam kompis.	Känslomässig trygghet, Stolthet.	Falsk stolthet, Högmod.
Nina:	Har baktalat mig inför en vän.	Personliga relationer, Känslomässig trygghet.	-
Monica:	Nyrik, har dålig smak, för mycket guld, blandade stilar, hon ser galen ut.	Social ambition.	Avundsjuka/Svartsjuka, Intolerans.

Delar som kan vara hotade:

Självkänsla - Om du t.ex. har en som pratar nedvärderande till dig, eller att du inte har uppfyllt någons förväntningar på dig, eller blivit övergiven av någon av dina föräldrar som barn.

Stolthet - Om du känner dig kränkt.

Känslomässig trygghet - Om du känner dig rädd och osäker.

Matriell trygghet - När någon tar dina saker eller pengar.

Personlig relationer - Banden till människor vi tycker om och behöver.

Social ambition - Hur vi tycker och upplever att det borde vara, våra åsikter.

Framtidsambition - Våra framtidsdrömmar, hur vi hade tänkt oss att det skulle bli.

Sexuell drift - T.ex. om du upplever att någon försöker "stjåla" din partner eller du blivit utsatt för övergrepp.

Min del:

Självcentrering/Självupptagenhet - Att bara se sina egna åsikter och intressen som viktigare än andras.

Avundsjuka/Svartsjuka - Olustkänsla att inte vara delaktig i någon annans förmån. Ibland blandad med missunnsamhet, när vi inte tycker att någon förtjänar något.

Tanklöshet - Att inte tänka efter innan vi agerar. Lätt hänt vid stressiga situationer.

Girighet - Vill alltid ha mer av någonting, är aldrig nöjd.

Falsk stolthet - När vi tycker att vi inte får det godkännande och den bekräftelse från andra som vi anser att vi förtjänar. Att aldrig kunna be om ursäkt eller inte "sänka sig så lågt" som att be om hjälp kan också vara utslag av falsk stolthet.

Högmod - Alltför stor uppskattning av det egna jaget, nedvärderar andra och intalar sig själv att man är överlägsen.

Självömkan - Att tycka att man är ett offer för omständigheterna, tycker synd om sig själv.

Perfektionism - Överdriven petighet, strävan efter fulländning.

Intolerans - Brist på respekt och förståelse för andras åsikter eller beteenden.

Oärlighet - Att inte vara ärlig mot sig själv och andra t.ex. att stjäla, ljuga, inte säga ifrån eller inte sätta gränser.

Själviskhet - Att bara se till egna fördelar.

Hänsynslös - Att handla utan att tänka på de negativa följderna för omgivningen.