

Forandring af leveregler

Leveregel:

Personlig regel for ”rigtig” og ”forkert” dannet gennem personlig erfaring. Ofte er der tale om forældede regler, der opretholder tingenes tilstand og som arbejder imod ens egen bedste interesse.

Min gamle leveregel er:
Formuler reglen med dine egne ord
Reglen har haft følgende konsekvenser i mit liv:
Beskriv kort, hvorledes din gamle regel har påvirket dig og dit liv
Jeg ved reglen er på spil, når:
Noter de tegn, der er, når din gamle regel er aktiv(tanker, følelser,adfærd)
Det er forståeligt, at denne regel eksisterer fordi:
Opsummer de oplevelser, der førte til at reglen blev grundlagt og som har vedligeholdt den

Ikke desto mindre er reglen urimelig, fordi:
Opsummer hvorledes din regel ikke kan forenes med hvorledes det faktisk forholder sig/realiteterne
Fordelene ved at efterleve reglen er:
Opsummer fordelene ved at overholde/følge reglen og risici ved at opgave den. Undersøg om disse er mere grundløse end reelle.
Ulemperne ved at efterleve reglen er:
Opsummer det uhensigtsmæssige for dig ved at efterleve reglen
En mere realistisk og hjælpsom regel ville være:
Skriv din nye regel ned med dine egne ord
For at afprøve den nye regel er det nødvendigt at:
Skriv ned hvorledes du planlægger at forstærke din nye regel og anvende den i praksis