# Ett verktyg för nya val

Du känner kanske igen dig att du har instinktiva beteenden och reaktioner som kan ha varit viktiga och värdefulla för dig tidigare, men som inte alltid gynnar dig i det liv du lever här och nu?

Att förändra invanda mönster och beteenden är inte alltid lätt. Det första steget är förstås att känna igen vad som händer, att börja notera dina instinktiva beteenden och reflektera kring om du önskar att du kunde göra på ett annat sätt som skulle vara bättre för dig.

Låt säga att du alltid spontant säger ja om en annan person ber dig göra något. Kanske har du tidigt vant dig vid att vara till lags och att det kanske till och med är farligt att säga nej. Idag har du möjlighet att ha behov av något annat, som att se dig själv och dina egna behov i första hand.

Men, innan du vet ordet av – så har du ändå sagt ja.

Då kan det vara bra med en liten fusklapp, som påminnelse och en hjälp i att stanna upp och reflektera över vilka alternativ du har och vad som faktiskt är bäst för dig idag och framöver.

Här är en sådan fusklapp, ett enkelt flödesschema som du kan använda för att stanna upp, reflektera och med tiden kanske göra mer medvetna val som är goda för dig. Ofta kan du under en sådan förändringsprocess behöva välja det alternativ *som känns mest fel,* men som du förstår *är rätt för dig idag och i längden*. Med tiden kommer din känsla att förändras och det som är bra för dig kännas mer naturligt.

Skulle det kunna finnas ett annat alternativ om du inte behövde vara rädd för

eller tänka på negativa konsekvenser?

Vilket är ditt instinktiva svar eller val?  
För att hinna reflektera,

kan du be att få återkomma med ditt svar.

Vilken situation

befinner du dig i?  
Är det du behöver välja eller kanske svara på?

Vad är alternativet?

Vilket av alternativen stämmer bäst överens med hur du vill ha det idag eller hur du vill förändras/ha det/känna för dig själv framöver?

Ja

Nu kan du göra ett medvetet val, eftersom du stannat upp och sett över alternativen.

Nej

*Kom ihåg*: Ofta kan du behöva välja det *alternativ som känns mest fel,* men som du förstår *är rätt för dig idag* och i längden. Även om du idag inte orkar välja det som vore bäst för dig, så kan du prova igen nästa gång och utvecklas framöver. I din takt.