

Snigelspröten

När vi blir obekväma, osäkra och rädda har vi en tendens att göra som snigeln.

Vi drar in våra känselspröt i skalet för att skydda oss. Det är ett normalt beteende, dock inte så funktionellt.

Det innebär bland annat vi får sämre tillgång till våra kognitiva funktioner och emotioner, riskerar att bli reaktiva och tappa kontakten med det som är viktigt.

Reflektion

- "Vad behöver du när det är svårt"?

- "I vilka situationer drar du in dina spröt i skalet"?

- "Har du någon situation framför dig där du sannolikt kommer reagera med att dra in dina spröt i skalet"?

- "Vad behöver du för att våga låta dina spröt vara ute lite längre tid"?

Gör upp en plan för att träna i steg.

