Oppgave 1 – Fra problem til affirmasjon

20 minutter

3-4 studenter

Formål: Lære å identifisere en konkret følelsesmessig utfordring og formulere en hensiktsmessig affirmasjon til karatepunktet.

Oppgave:

Gruppen får følgende tre klientutsagn:

Klient A – Presentasjonsangst

«Jeg blir veldig nervøs når jeg skal snakke foran andre. Jeg er redd for å glemme hva jeg skal si, og kjenner en klump i magen.»

Klient B – Irritasjon og sinne

«Jeg blir så irritert på kollegaen min. Han avbryter meg hele tiden, og jeg føler at han ikke respekterer meg.»

Klient C – Bekymringer

«Jeg bekymrer meg stadig for at noe skal skje med barna mine. Jeg vet at jeg overdriver, men klarer ikke å slutte å tenke på det.»

Gruppen skal:

1. Identifisere det konkrete problemet og følelsen hos hver klient
2. Lage én affirmasjon til karatepunktet for hver av klientene
3. Diskutere hvordan formuleringene kan gjøres mest mulig spesifikke
4. Velg én affirmasjon og fremfør den muntlig med tapping på karatepunktet

Eksempel:

«Selv om jeg kjenner denne sterke nervøsiteten når jeg skal snakke foran andre, og er redd for å glemme hva jeg skal si, aksepterer jeg meg selv slik jeg er.»

Diskusjon: Hvorfor er det vanligvis mer hensiktsmessig å arbeide med «frykten for å glemme hva jeg skal si» enn med den generelle formuleringen «jeg har angst»?