Att skapa en intention

Intentionen ger dig möjlighet samla energi och motivation för att göra TRE till en del av din vardag. Intentionen förtydligar ditt beslut och vägleder dig att behålla kontakt med din personliga motivation. Ett uppriktigt beslut från en inre plats har en stark kraft.

Så här gör du

- För att skriva en personlig intention, börja med att känna efter i dig själv om du känner dig redo att ta dig an att göra TRE regelbundet. Det är helt ok att inte göra det. Du kanske behöver ta itu med några andra saker först eller bara experimentera lite med övningen helt kravlöst.
- Fråga dig vad som är huvudanledning till att du vill göra TRE. Tag tid på dig att formulera dig en personlig, tydlig och kärnfull mening. Exempel: ”min intention är att öva TRE för att lära mig att slappna”, ”min intention är att göra TRE för att lära mig att bli vän med mig själv och ta hand om smärtan i min kropp”, ”min intention är att göra TRE för att ta hand om sorgen och otryggheten efter att min pojkvän sårade och lämnade mig”.
- Bestäm dig sedan för hur ofta och under hur lång period du vill göra TRE, lägg till detta i formuleringen: ex. "Min intention är att öva TRE *varannan dag i fyra veckor* för att lära mig att slappna”.
- Sitt stilla en stund med din intention och känn efter att den känns uppriktig och realistisk för dig. Gå annars tillbaka och gör förändringar. Om ditt behov och din förståelse förändras så kan du skriva om din intention. När tidsperioden har tagit slut kan du förnya din intention om du vill.

Intentionen är din påminnelse till dig själv. Skriv intentionen på en lapp och lägg den nånstans där du kan se den. När du tänker på att göra eller gör TRE så kan du påminna dig själv om din intention och behålla kontakten med ditt beslut och din bakomliggande känslomässiga motivation. Lyssna till din kropp och var snäll och modig!

”Min intention är att öva TRE (hur ofta och hur lång period) för att (motivation)”

_____

_____

Dagbok

Ett ytterligare sätt att följa upp och fördjupa din TRE process är att skriva dagbok. I den kan duxempelvis beskriva hur du kände dig före, under och efter övningen, om det var lätt eller svårt, behagligt eller mindre behagligt, hur länge du gjorde övningen, var och hur det skakade, om känslor kommit upp, om tankar och funderingar kring övningen. Några ord för varje tillfälle räcker.

Datum *Reflektion*

Datum *Reflektion*