

# EMPATISKA GRÄNSER WORKBOOK

*Re-mindful*



[hello@remindfulbylaura.com](mailto:hello@remindfulbylaura.com)

[@remindfulbylaura](https://www.instagram.com/remindfulbylaura)

[www.remindfulbylaura.com](http://www.remindfulbylaura.com)



## VÄLKOMMEN!

Använd denna workbook som ett verktyg för att fördjupa din självkänedom, stärka dina relationer och sätta sunda gränser. Ta dig tid att arbeta i din egen takt. Du kan göra övningarna flera gånger och kanske upptäcka nya lager av dig själv.

Genom reflektionsövningar i boken, inspirerade av samtalsterapi och energy healing, får du möjlighet att utforska dina behov och lära dig hur du kan använda din empati för att sätta gränser.



# INNEHÅLL

Relationer i ditt liv	.....	1 - 2
Gränssättning	.....	3
Empatisk kommunikation	.....	4 - 6
Energi reflektion	.....	7 - 9
Grattis!	.....	10
Så här kan vi arbeta tillsammans	.....	11



## RELATIONER I DITT LIV

Tänk på olika relationer som du har i ditt liv. Fundera kring dessa frågor och skriv svar fritt i ditt anteckningsblock.

·Vad känner jag kring mina nuvarande relationer i livet?

---

---

Hur påverkas jag av de viktigaste relationerna som jag har i min vardag?

---

---

Känner jag mig oftast tillfreds eller otillfredsställd i mina relationer? Vad bidrar till dessa känslor?

---

---

Hur känns det för mig att uttrycka mina behov och önskemål? Får jag oftast det jag har bett om, eller upplevs det som ett krav av andra? Ger andra lätt till mig eller gör de motstånd?

---

---



## RELATIONER I DITT LIV

Hur framgångsrik är jag i att få det jag behöver på ett respektfullt och ärligt sätt, utan att använda skuld, skam, hot eller rädsla?

---

---

Hur balanserar jag mina egna behov med andras i mina relationer?

---

---

När jag ger till andra, gör jag det av fri vilja eller påverkas jag av känslor som skam, skuld eller rädsla

---

---

Vilket motiv vill jag ha när jag ger eller tar emot?

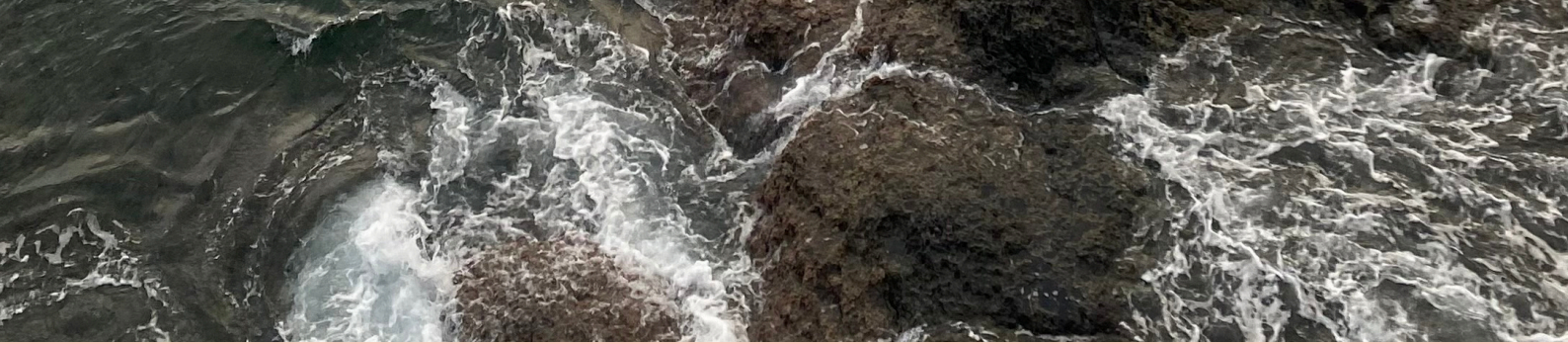
---

---

Vad är jag tacksam för i mina relationer? Vad fungerar redan bra?

---

---



## GRÄNSSÄTTNING

Tänk på olika relationer som du har i ditt liv. Fundera kring dessa frågor och skriv svar fritt i ditt anteckningsblock.

·Hur tydlig är jag med mina gränser i olika relationer? Vad hindrar mig från att vara tydligare?

---

---

Vad är mina främsta rädslor när det gäller att sätta gränser eller uttrycka mina behov?

---

---

Hur ser jag på konflikter i mina relationer? Hur hanterar jag dem vanligtvis?

---

---

·Vad betyder "empatiska gränser" för mig, och hur kan jag integrera dem mer i mina relationer?

---

---



# EMPATISK KOMMUNIKATION

Empatisk kommunikation (non-violent communication, NVC) utvecklades av Marshall Rosenberg och är ett värdefullt ramverk för att kommunicera dina behov på ett objektiva och ärligt sätt.

## 1. "När jag ser / hör ..."

- Beskriv en neutral observation utan dömande, kritik eller analys.

## 2. "... Känner jag..."

- Beskriv rena känslor som du själv äger. Du hittar en lista på nästa sida.

## 3. "... Jag har ett behov av... / Jag skulle vilja ..."

- Behoven som du äger, ditt önskemål. Du hittar exempel på behov på sida 6.

## 4. "... Vill du det? / Är det okej?"

- Beskriv en konkret handling som du vill ha från personen.

- Var beredd på att personen kan säga nej till att ge dig det du behöver. Detta är deras fria vilja även om du har uttryckt dina behov.



## EMPATISK KOMMUNIKATION

### Rena känslor när våra behov är tillgodosedda

Lättnad	Belåtenhet	Bekvämheter
Hopp	Lycka	Glädje
Avspänning	Energi	Intresse
Tillfredsställelse	Stolthet	Harmoni
Lugn	Inspiration	Tacksamhet
Trygghet	Upprymdhet	Frid
Frihet	Närvaro	Medkänsla
Säkerhet	Ömhet	Förundran
Kärlek	Entusiasm	



### Rena känslor när våra behov INTE är tillgodosedda

Besvikelse	Maktlöshet	Förvirring
Skuld	Obekvämheter	Skörhet
Skam	Sårbarhet	Hopplöshet
Ilcka	Sorg	Ensamhet
Irritation	Missmod	Besvär
Otrygghet	Stress	Övergivenesshet
Rädsla	Ångest	Bitterhet
Trötthet	Oro	Missnöje
Frustration	Tomhet	Utmattnings



# EMPATISK KOMMUNIKATION

## Exempel på behov

Bekräftelse

Förståelse

Respekt

Frihet

Att bli sedd/hörd

Beröring

Acceptans

Stöd

Mening

Kärlek

Gemenskap

Tillit

Trygghet

Självständighet

Integritet

Utrymme

Empati

Balans

Uppskattning

Frid

Kommunikation

Ärlighet

Närhet

Omtanke

Samarbete

Pålitlighet

Jämlikhet

Tydlighet

Spontanitet

Lojalitet

Delaktighet

Förutsägbarhet

Öppenhet

Förlåtelse

Sårbarhet

Att känna sig

värdefull

Känslomässig

trygghet

Lek

Rörelse



# ENERGI REFLEKTIONER

Hur märker jag att jag är i min kropp och är grundad? Hur ofta och i vilka situationer upplever jag att jag är grundad?

---

---

Hur ofta känner jag att jag är i min kropp? Är jag det just nu?

---

---

Kan jag stanna i min kropp när jag är med andra, eller dras jag lätt in i deras energi? Hur kommer det sig?

---

---

Lägg märke till och reflektera hur din energi känns när du möter olika människor under veckan. Ger vissa interaktioner dig energi eller tar de energi?

- Skriv ner dina reflektioner omgående och läs igenom dem i slutet av veckan. Ser du något mönster



# ENERGI REFLEKTIONER

## Daglig check-in

Blunda, grunda dig och föreställ dig ett energifält som en bubbla runt din kropp.

Hur stor känns din personliga gräns idag? Var någonstans känner du din energi mest just nu?

- Framåt, neråt, till sida, uppåt, eller bakåt?

---

---

Känns den stabil och stark eller luftig och svag?

---

---

Behöver jag justera den för att känna mig tryggare? Hur känns det om jag tar lite mer tid för att grunda mig?

---

---



# ENERGI REFLEKTIONER

## Relationer

Hur känns det när min energi har svävat iväg och drogs in i andras?

---

---

Hur känns min energibubbla när jag är med andra? (detta kan du reflektera över efter att umgått med varje person / sällskap och se om det finns något mönster).

---

---

Vilka relationer / interaktioner ger mig energi och vilka tar energi? Hur känner jag det i kroppen?

---

---



# GRATTIS!

Du har nu genomfört kursen om empatiska gränser och utforskat din energi och dina relationer genom övningarna som hjälper dig att fördjupa din självinsikt.

Har du fått nya insikter genom kursen och övningarna och vill fördjupa dem tillsammans med mig?

Jag erbjuder stöd genom terapi, energy healing och mindfulness coaching. Tveka inte att höra av dig eller läs mer om mina tjänster på <https://www.remindfulbylaura.com>

På nästa sida kan du läsa mer om hur vi kan fortsätta arbeta tillsammans.

Jag önskar dig det allra bästa på din resa!

Laura Kurapkaite

*Holistisk hälsa, yoga, mindfulness, samtalsterapi, energy healing*





## SÅ HÄR KAN VI ARBETA TILLSAMMANS

**Samtalsterapi:** Psykosyntes och integrativ psykoterapi för ökad självinsikt och läkning.

**Mindfulness-coaching:** Verktyg och vägledning för att hantera stress och utveckla närvaro i vardagen.

**Energy healing:** Stöd för emotionell och energimässig balans baserad på Kabira Energetics.

**Yoga:** Praktiker för avslappning, inre balans och välbefinnande.

Välkommen att boka ett gratis samtal där vi kan prata om dina behov och hitta den bästa vägen framåt för dig – med yoga, energy healing, terapi eller mindfulness coaching som möjliga verktyg.

[BOKA ETT SAMTAL](#)

[LÄS MER OM MINA TJÄNSTER](#)