RTB®/4Steps – Skabelon til konkret anvendelse

Brug denne skabelon til at arbejde med en konkret situation, hvor du ønsker forandring. Følg de 4 trin: Gør, Mærk/Føl, Ønsk fremtid – og skab med affirmationer og handlinger.

# STEP 1 – INDSIGT & ADFÆRD

Hvad gør jeg – helt konkret?  
Jeg gør:  
Beskriv præcist, hvad du gør i situationen, som skaber problemer.  
Eksempel: 'Jeg råber, undgår, trækker mig, overspiser, drikker, udsætter, overtænker…'

# STEP 2 – FØLELSER & OPLEVELSE

Hvad mærker, oplever eller føler jeg bag det, jeg gør?  
Jeg mærker/oplever/føler:  
Eksempel: 'Afmagt, frustration, angst, skam, sorg, stress…'  
Anerkend og accepter dine følelser uden at dømme dem.

# STEP 3 – BEVIDST ØNSKE

Hvad vil jeg gerne gøre fremover – i stedet for?  
Jeg ønsker fremover:  
Beskriv den ønskede adfærd, relation eller følelse.  
Eksempel: 'Jeg ønsker at sige fra med ro' / 'Jeg ønsker at handle med omsorg og klarhed'

# STEP 4 – FORPLIGTELSE & SKABELSE

Hvad vil jeg nu sige og gøre for at skabe forandringen?  
Jeg skaber – med affirmationer og handlinger:  
Eksempler skal være konkrete – positive – lønsomme – målbare og i NUTID:  
- 'Jeg mærker ro og er afslappet – i alle sammenhænge.'  
- 'Jeg viser tillid.'

Brug denne skabelon igen og igen. Lidt hver dag – og du omskriver dit mønster.