

# hvem er jeg egentlig?

*Finn deg selv bak tankene, følelsene og rollene*

**Hva er det observerende selvet?** I ACT handler det observerende selvet om å oppdage at du er mer enn dine tanker, følelser og historier. Du er den som observerer alle disse opplevelsene - det romslige, stabile selvet som kan romme alt uten å bli definert av det. Som himmelen som rommer alt slags vær.

## Grunnprinsippet

Vi blir ofte fanget i våre historier om hvem vi er, hva vi har opplevd, og hva som definerer oss. Det observerende selvet minner oss om at vi er den som ser og opplever, ikke bare innholdet i opplevelsene. Dette gir frihet til å velge hvem vi vil være i hvert øyeblikk, uavhengig av fortid eller selvfortellinger.

### *Sjakkbrett-metaforen:*

*Se for deg et sjakkbrett. De hvite og svarte brikkene kjemper - som positive og negative tanker og følelser. Men du er ikke brikkene. Du er brettet som holder hele spillet, uberørt av kampen.*

## Perspektivøvelser

### 1. Observatør-øvelsen

Lukk øynene og tenk tilbake til deg selv som 5-åring. Husk en spesifikk hendelse - hva så, hørte og følte du? Beveg deg så til deg selv som tenåring, igjen med en spesifikk hendelse. Kom deretter til en hendelse for 5 år siden. Legg merke til at kroppen har endret seg, tankene har endret seg, men noe har vært konstant. Det som la merke til alt dette - det observerende selvet - har alltid vært der.

#### Jeg HAR tanker

Men jeg ER ikke mine tanker

#### Jeg HAR følelser

Men jeg ER ikke mine følelser

#### Jeg HAR en historie

Men jeg ER ikke min historie

#### Jeg HAR roller

Men jeg ER ikke bare mine roller

## Din livslinje

Marker viktige hendelser, vendepunkt og kapitler i ditt liv:

Fødsel

Nå

Fremtid

Hvilke temaer ser du? Hvilke styrker har båret deg gjennom?

## 2. Fremtidig selv

Forestill deg selv om 10 år og vis medfølelse. Se tilbake på deg selv i dag fra dette perspektivet. Hva vil virke lite viktig? Hva vil virkelig ha betydning noe? Ta deg tid til å skrive et kort brev fra ditt fremtidige selv til deg i dag.

## Mange roller, ett selv

Du spiller mange roller i livet: sønn eller datter, venn, partner, arbeidstaker eller student, kanskje mor eller far, nabo, medmenneske. Hver rolle er en del av deg, men ingen definerer hele deg. Du er større enn summen av rollene dine.

## 3. Historien om deg - ny vinkling

Velg en vanskelig periode eller hendelse fra livet ditt. Fortell den samme historien på tre forskjellige måter: først som en helts reise der du overvinner hindringer, deretter som en læringshistorie om vekst, og til slutt med fokus på styrken du viste. Legg merke til hvordan samme hendelse kan ha mange betydninger.

## Refleksjon

*Hvilke historier om meg selv holder meg tilbake?*

*Hvis jeg ikke var bundet av min historie, hva ville jeg gjort annerledes?*

*Hvem er jeg når jeg ikke prøver å være noe spesielt?*

## 4. Daglig praksis - det observerende selvet

Start dagen med påminnelsen: "Jeg våkner til uendelige muligheter." Ved stressende situasjoner, minn deg selv på: "Dette er en opplevelse, ikke hvem jeg er." Avslutt dagen med refleksjonen: "Jeg er den som har opplevd alt dette."

## Lag din personlige plan

*Hvilken selvfortelling vil jeg løse grepet på?*

*Hvilken øvelse hjelper meg å huske mitt større selv?*

*Hvordan vil jeg minne meg selv på det observerende selvet?*