

ICKE-DÖMANDE

Lägg märke till värderingarna

När du märker att du värderar något, notera det: "där var en värdering". Du behöver inte göra något mer än så.

Döm inte dömandet

Det kommer att dyka upp värderingar hela tiden. När du märker det är det nog att konstatera det, utan att lägga till "jag borde inte tänka så".

Byt värdering mot beskrivning

Säg vad som faktiskt hände i stället för vad det säger om dig. "Jag är lat" blir "jag kom inte igång med uppgiften i dag".

Beskriv hur det påverkar dig

I stället för "det här är dåligt" eller "det här är fel", säg vad det gör med dig: "det här fungerar inte för mig", "det här gör mig trött".

Hedra dina åsikter

Att tycka är inte samma som att döma, oavsett om det är saker du tycker om eller ogillar. "Jag tycker inte om ljudet" är en beskrivning av din upplevelse. "Ljudet är fruktansvärt" är en dom över ljudet. Eller "Det han sa gjorde mig illa, och jag vill inte att det händer igen" jämfört med "han är en idiot". Öva på att observera och beskriva vad just du *tycker* om saker. Lägg märke till att det är dina önskemål, preferenser, din längtan eller din ovilja.



ICKE-DÖMANDE

Överdriv ditt dömande

Få distans till ditt dömande genom att överdriva. Om du tänker "varför måste folk vara så extremt långsamma i kassan?", så dra det längre. "Det här är verkligen jordens avskum, det är ondskefullt att inte kunna betala snabbare än så här." Det kan skapa distans och göra det tydligare att det är just värderande, snarare än beskrivning.

Leta efter "borde"

Lägg märke till när du säger eller tänker "borde". Undersök vad som ligger bakom: är det något du vill, något du behöver, eller något någon annan har sagt?

Neutrala jämförelser

När du jämför dig med andra, beskriv skillnaden utan att göra den till ett misslyckande. "Jag behöver längre tid att ställa om än mina kollegor" i stället för "jag är sämre på att ställa om". Detsamma kan förstås gälla när du jämför andra med varandra.

