



Livsmestring

Styr på tankerne



Velkommen

Når vi er sammen her:

- Tavshedspligt
- Sluk mobilen
- Vi holder os til emnet
- Følelser
- Respekterer hinanden
- Siger til og fra
- Pauser

Praktisk
Toiletter
Rygning

Styrk dig selv – siden sidst

- Emnet for sidste uges undervisning var **Netværk og relationer**
- Hvad har du prøvet af siden da?



Dagens emne er ... Styr på tankerne



- Fordi ...
- Hjernen hele tiden producerer tanker - og nogle tanker trigger bekymringer
- Bekymringstanke og grublerier tager din energi ...
- Du har et valg – du kan bruge din tankevirksomhed og dine styrker aktivt, til gavn for dig selv

Tanker - Associationsøvelse



- Spontan reaktion
- 30.000-70.000 tanker og sansninger i døgnet
- Nogle tanker kalder på opmærksomheden
- Du vælger ubevidst, hvilke tanker der skal have opmærksomhed



Vores sind

Jeg kan ikke handle
uden motivation!

Ting går galt

Jeg kan ikke styre
mine grublerier!

Jeg kan gruble mig
frem til løsninger
og svar!

**3. Metakognitive
overbevisninger**

2. Strategier CAS
grublerier, bekymringer, humørtjek

**1. Automatiske tanker og
billeder**

1. Tænke på løsninger
2. Gruble
3. Hvad nu hvis ????
4. Finde meningen
5. Positiv tænkning
6. Undertrykke tanker

**30.000 - 70.000
input
i døgnet**



STRATEGI

Hvis jeg graver længe nok, finder jeg løsningen!

Problem

Løsning





Problemløsning eller problemtænkning?

Eksempel: *"Kan jeg klare det job, jeg kommer fra?"*

Problemløsning



Lad mig overveje i ½ time, hvad jobbet typisk kræver og hvad mine ressourcer er og hvilke hensyn, jeg behøver.

Finder jeg ikke et svar nu, parkerer jeg det til en anden gang.

Problemparkering



Det tager jeg ikke stilling til nu.

Lige nu kan jeg ikke - og kan ikke tage stilling, fordi jeg ikke ved, hvor "god" jeg bliver.

Jeg parkerer det til et senere tidspunkt.

Problemtænkning



"Kan jeg klare det igen? Der er altid så travlt! Jeg kan slet ikke tænke klart for tiden, vil jeg kunne overskue opgaverne? Jeg kan mærke mit hjerte begynder at hamre, det er alt for meget... Hvad skal der blive af mig, hvis jeg ikke kan vende tilbage? Jeg ender på gaden..."

Kontrol over dine grublerier

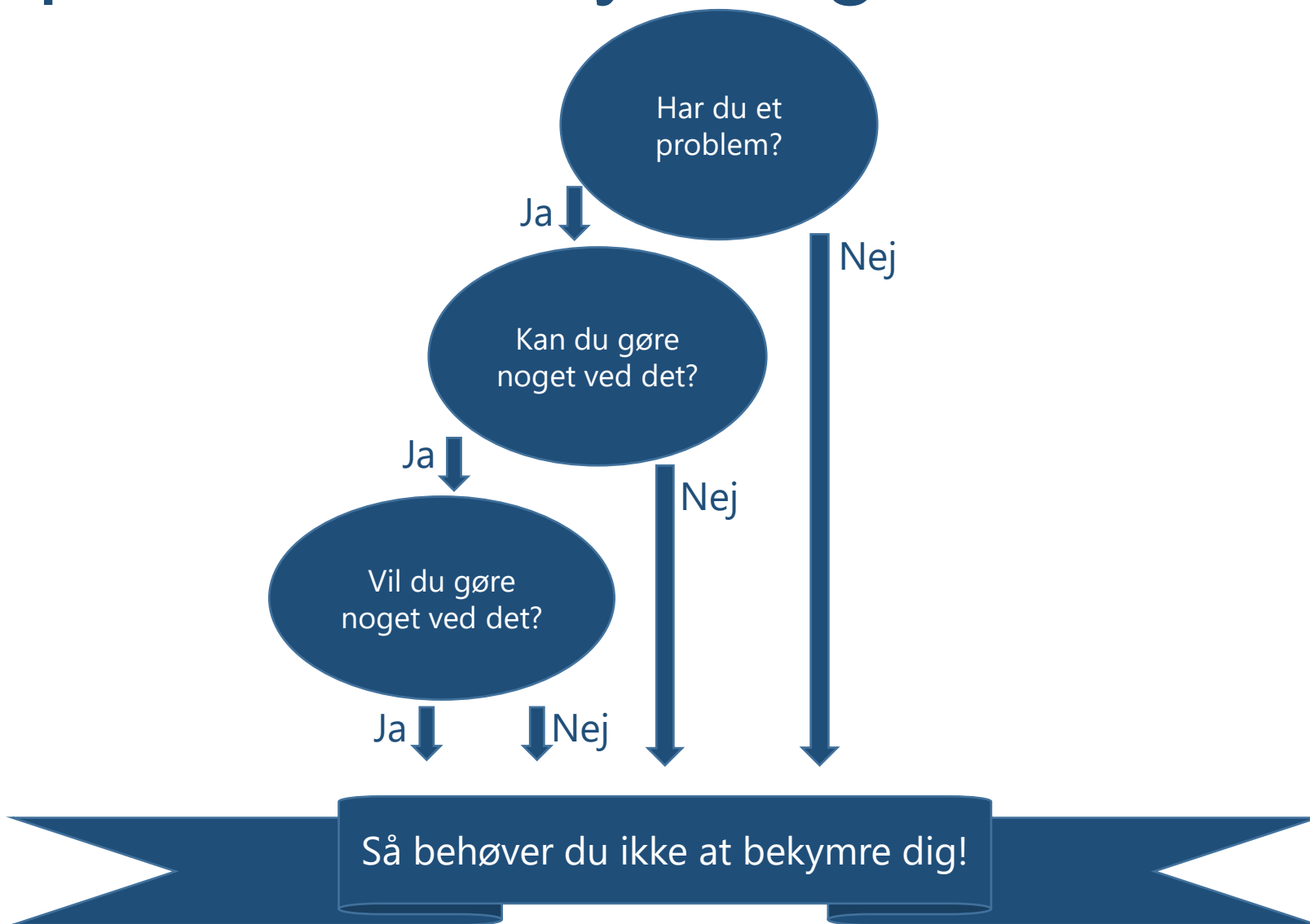
Strategi

- Vi kan godt lade en sushi, vi ikke vil have, køre videre på båndet
- Vi kan også lade være med at "bide på" en tanke





"Slip af med bekymringerne"





Pause

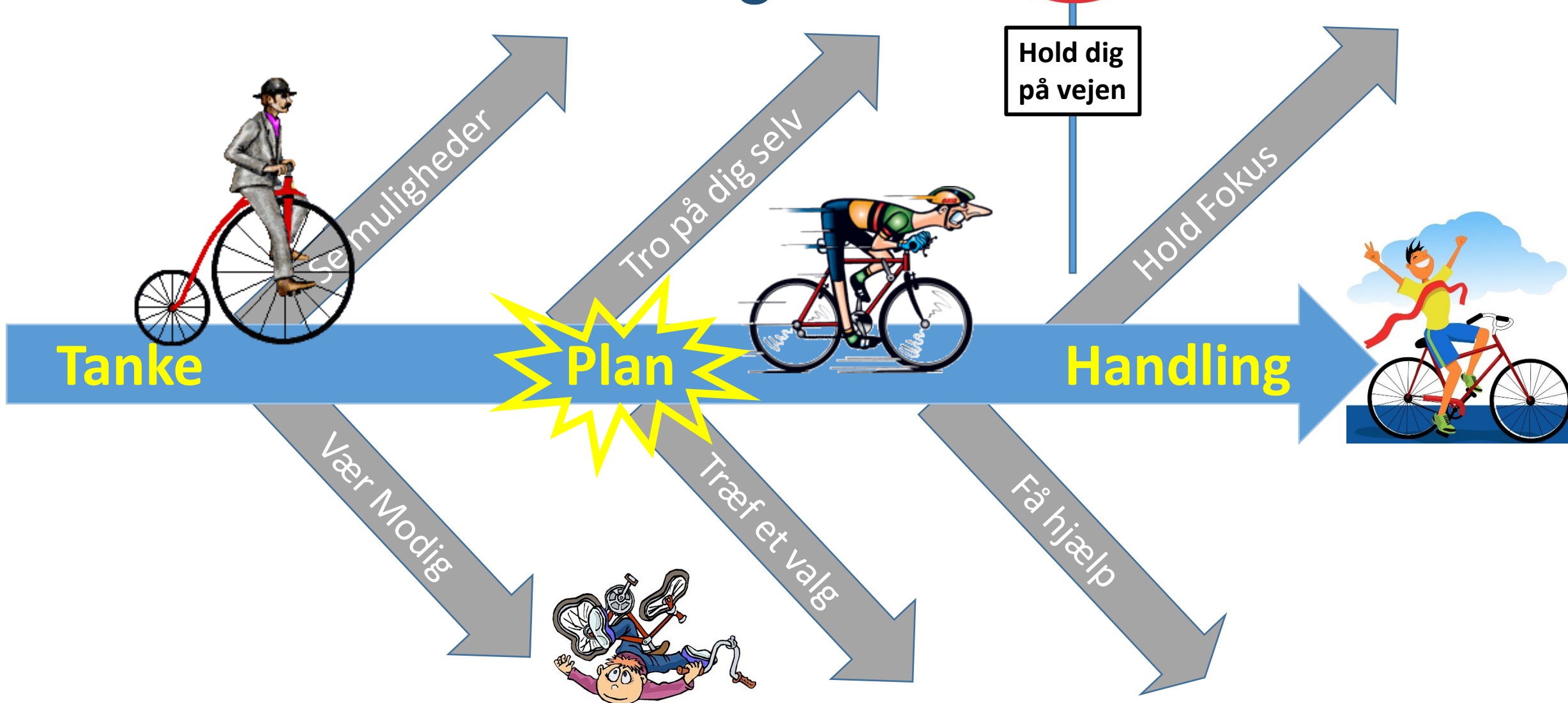


10 minutter





Fra tanke til handling





Vaner - øvelse

- Vaner sparer tid og mentale ressourcer
- Ændring af vaner tager tid
- Sker kun hvis du selv vil - og øver dig
- Grublerier er en af menneskets dårlige vaner





Stop grublerierne - Grublerier er en vane

Bekymringstid



Bekymringsdåse



Bekymringskort





Mindfulness - Tigerøvelsen

- Vælg fokus - Lær at betragte dine tanker uden at gå ind i dem





Styrker og ressourcer



Egne styrker/ressourcer



Andres styrker/ressourcer

Styrker og ressourcer - øvelse

- Tænk på en god historie
- Fortæl din historie så det er tydeligt, hvad du gør
- Læg mærke til hvilke styrker og ressourcer fortælleren bruger i sin historie



Eftertanke – Styr på tankerne

- Hvordan kan du bruge erfaringerne fra i dag til at få styr på, hvad du gør med dine tanker?
- Få øje på din kontrol ...
- Stop grublerier
- Parkere eller løse problemer ...
- Fra tanke til handling ...
- Styrker og ressourcer ...



Styrk dig selv

- Hvad vil du prøve af til næste gang?
- Reflekter og vælg én specifik ting
- Skriv ned på dit kort





Vi ses i næste uge til ...

Døgnrytme og energi