



Accept-tilladelse af svære følelser og ubehag

Opsummering fra sidste mødegang



Vi talte om hvordan mit jeg dannes i samspil med hvad jeg kommer fra



Vi talte om hvordan tanker og følelser kan stå i vejen for mig – og hvad nu hvis de ikke er farlige



Vi kiggede på hvad du gør for at kontrollere svære tanker, følelser og forestillingsbilleder



Fokuspunkt om at opdage én af dine kontrolstrategier. Anerkende din opdagelse

Spørgsmål eller undren siden sidst?

- Og hvad har I lagt mærke til siden sidst?
- Har I gjort noget nyt eller andet?
- Har I mødt udfordringer eller forhindringer?



”Jeg – mig – verden” modelleren



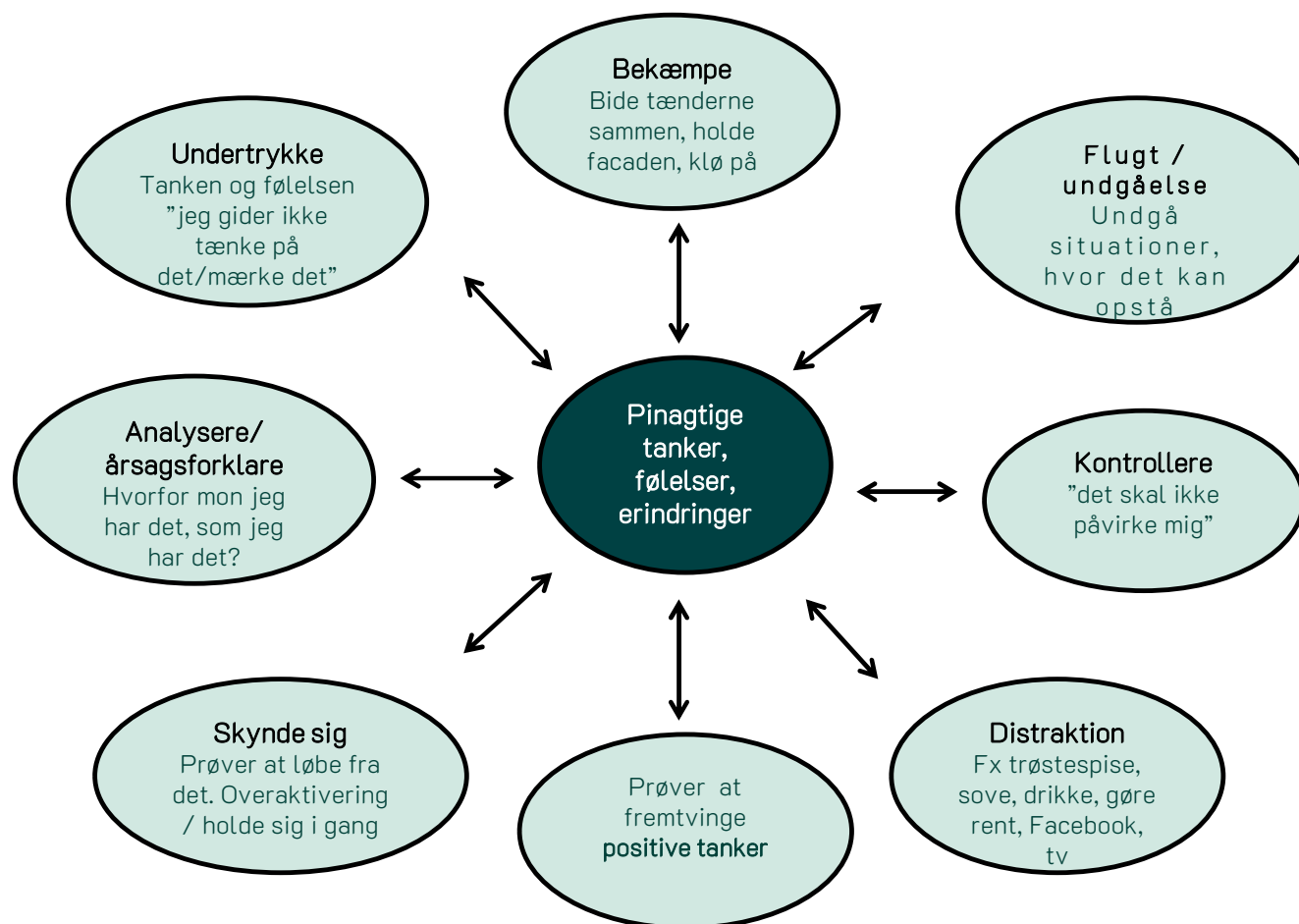
Hvad er accept?

At vælge at se,
være i
og udholde både den indre og den ydre virkelighed
uden at undvige, flygte, forvrænge eller dømme den,
og at handle ud fra denne virkelighed,
effektivt og med det mål at opfylde sine målsætninger
og kunne være tro med egne værdier



AI genereret billede

Undgåelsesstrategier

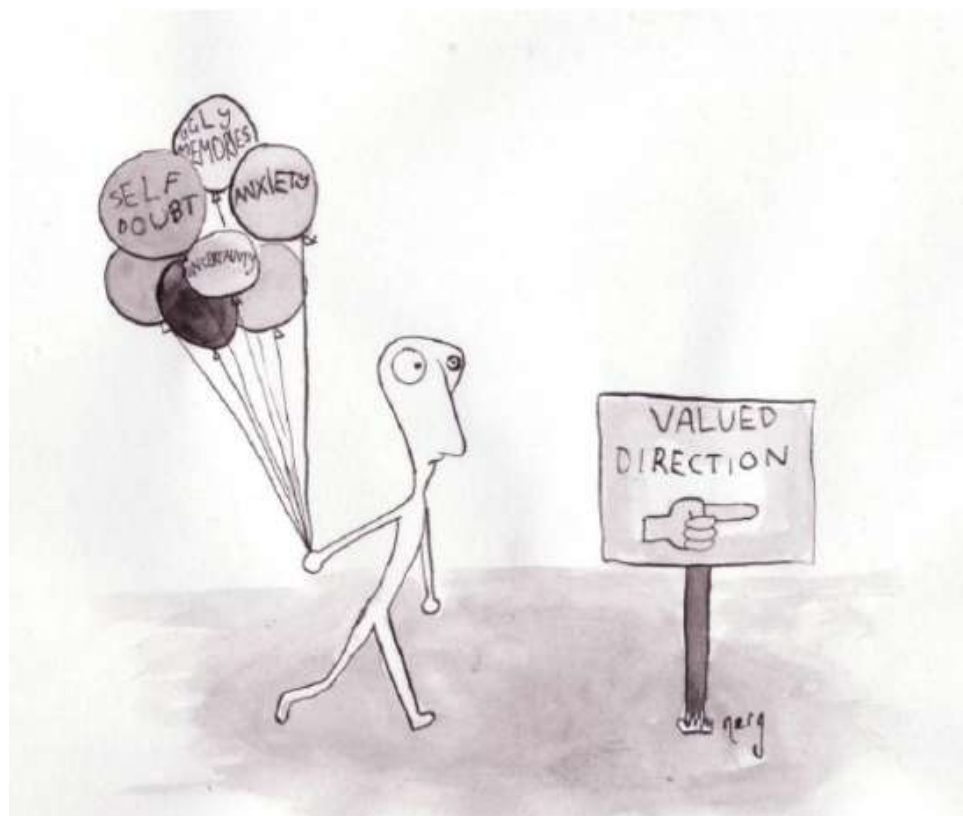


Kilde: Inspireret af ACT'begreb om oplevelsesundgåelse (Hayes, Strosahl & Wilson) samt den kognitive adfærdsterapi "Vicious Flower" model (Salkocskis m.fl. 1998)

Tovtrækkeri

Tankerne, følelserne og forestillingsbillederne må gerne
være her

Vi kan ikke få dem til at gå væk!

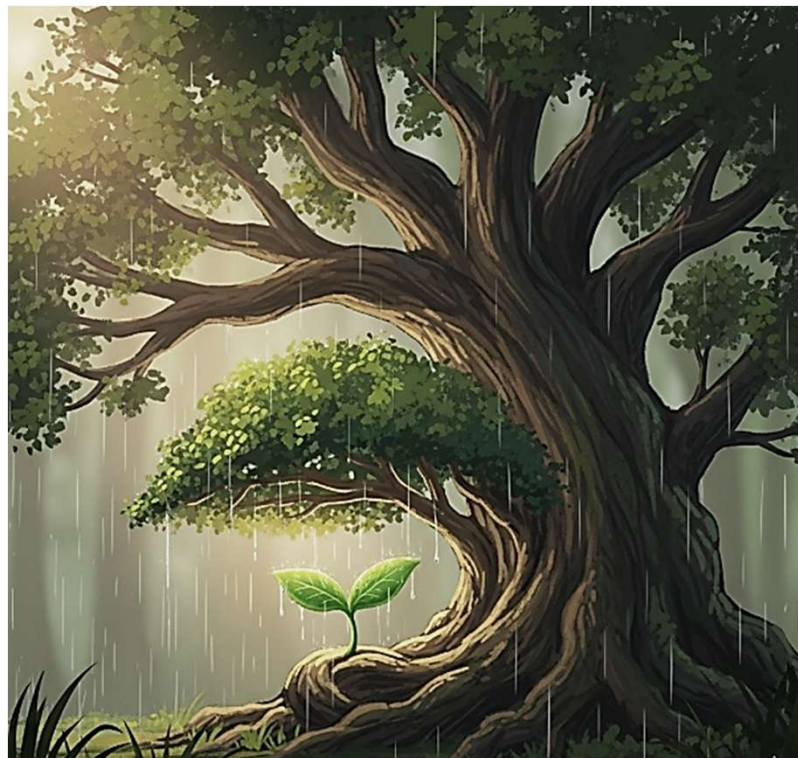


Kilde ACT Danmark

Øvelse med post it

Medfølelse

Det du siger til dig selv, vil du sjældent sige til andre.....



AI genereret billede

Medfølelse – jeg har dig



AI genereret billede

Medfølelse for andre og for mig selv

Forestil dig nu, at nogen som holder meget af dig får mulighed for at se præcis hvad du føler, tænker og oplever, når du har det svært. Hvad ville den person ønske for dig? Hvad ville den person sige til dig?

Forestil dig nu, at du kunne se dig selv udefra. Forestil dig at du sidder overfor dig selv og betragter dig selv, når du er i kontakt med lidelse. Ud fra et medfølelsende perspektiv, hvad ville du så ønske for dig selv og sige til dig selv?

Sådan ville det se ud, hvis jeg valgte at holde mine historier lidt let og i stedet lade mig guide af mine værdier. (Beskriv så præcis som muligt hvad man ville se dig gøre)

Sådan her ville det se ud, hvis jeg valgte at give mig selv den omsorg, venlighed og tilgivelse som jeg så velvilligt giver til andre (Beskriv gerne så præcist som muligt hvad man ville se dig gøre)

En medfølgende rejse tilbage i tiden



Kære lille skat



Prøv nu at forestille dig selv, som den lille udgave af dig selv, som du netop har haft kontakt til og med

Skriv nu et brev til den her lille udgave af dig selv, ud fra et medfølende og kærligt perspektiv

Fortæl barnet hvad det kunne have brug for at høre

