



Tanker

Opsummering fra sidste mødegang



Vi talte om energiforvaltning når man er blevet ramt af kronisk sygdom



Vi talte om hverdagen når man rammes af kronisk sygdom



Vi talte om de 3 følelsesregulerende systemer og opmærksomheden omkring hvornår du er hvor

Spørgsmål eller undren siden sidst?

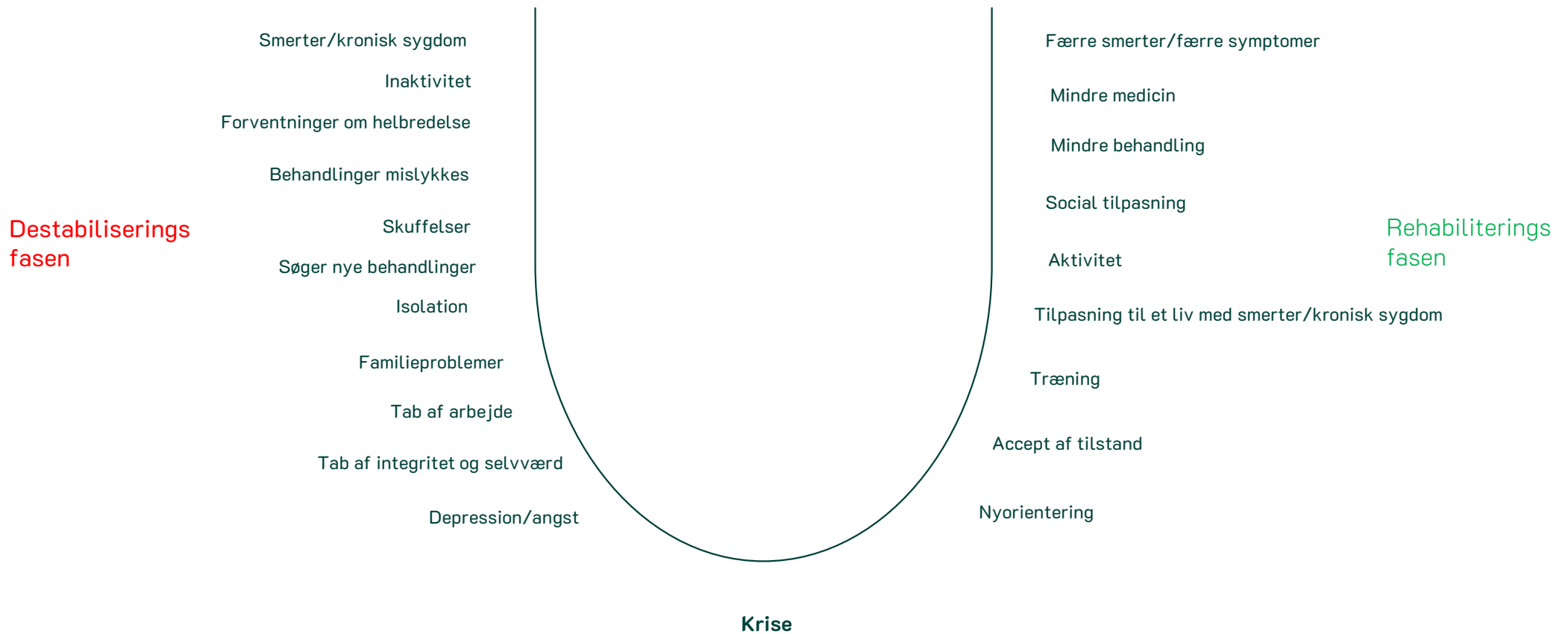
Og hvad har I lagt mærke til siden sidst?

Har I gjort noget nyt eller andet?

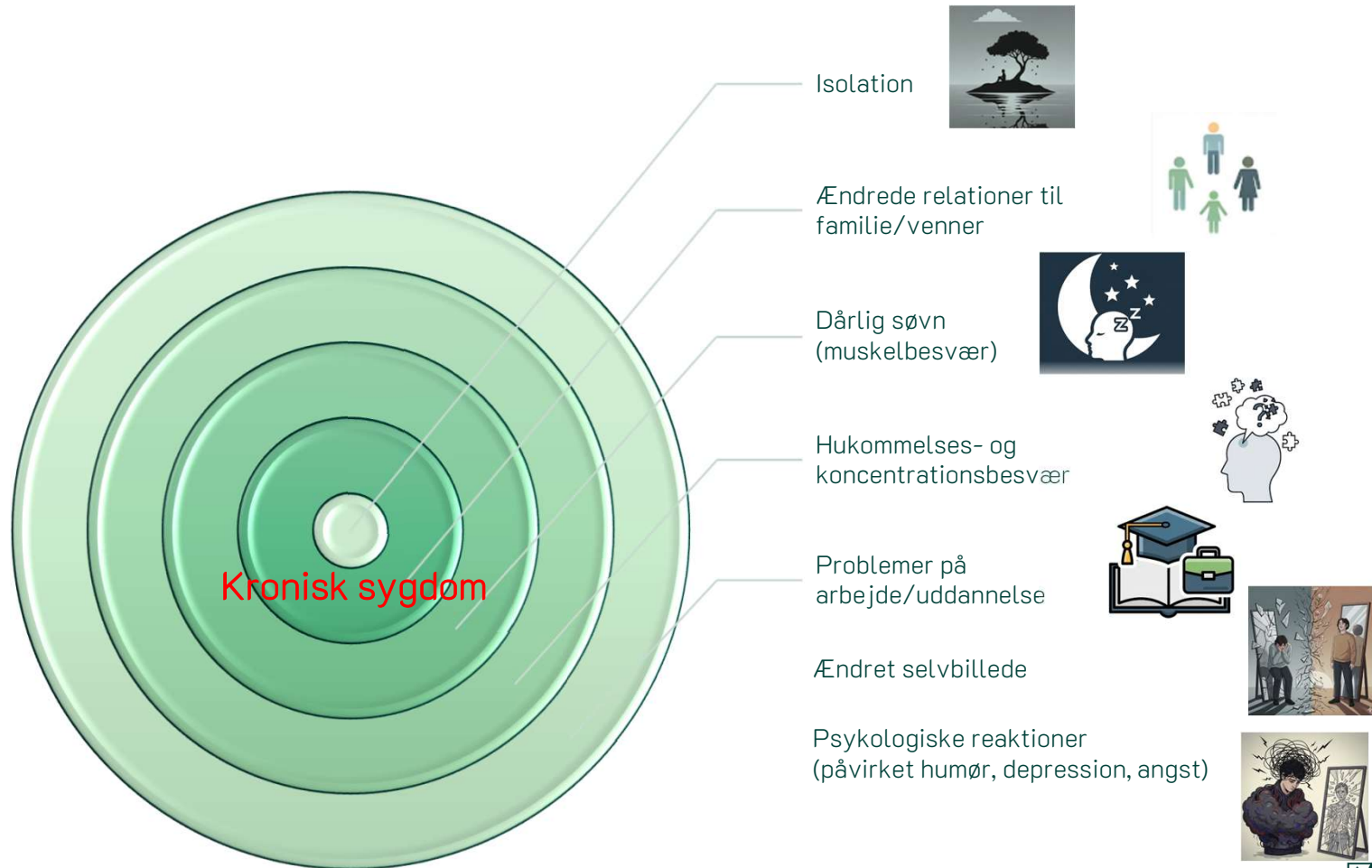
Har I mødt udfordringer eller forhindringer?



U kurven



Lidelsesaspektet



Hvad er tilknytningssystemet?

Vi fødes med et nervesystem, der er dannet til at andre skal deltage



Tilknytning er med til at sikre, at vi kan overleve, selvom vi fødes meget ufærdige og hjælpeløse

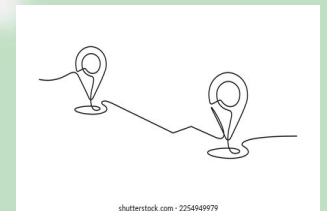


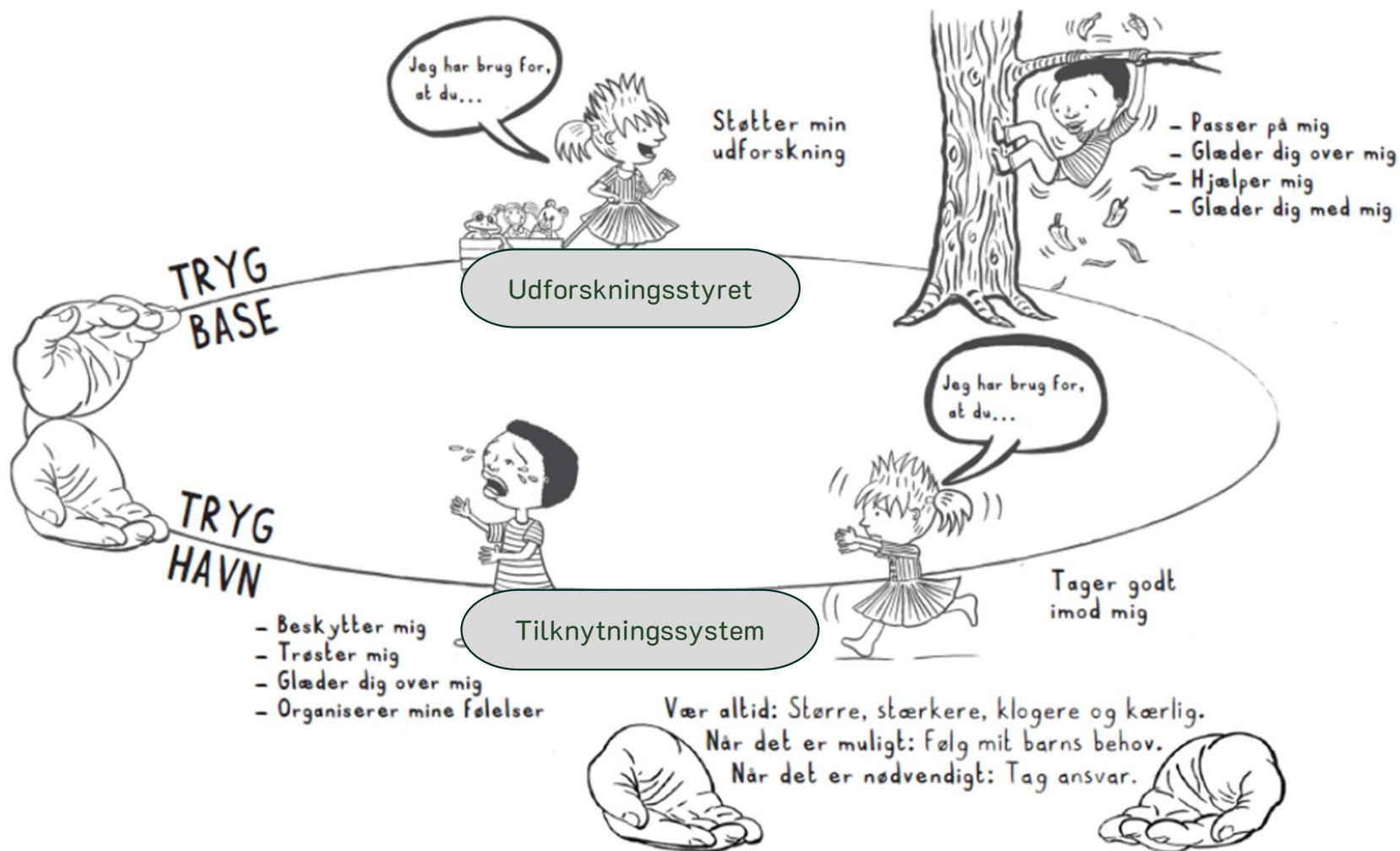
Tilknytning handler om, at vi har brug for andre mennesker- både i de første år og senere i livet



Vores tilknytning/motivationssystem får også os til at søge støtte og omsorg, når der er fare på færde

Vi danner strategier eller mønstre, som giver os den størst mulige tilknytning- som en slags indre GPS





Svigt i funktionen - Tryg Base og Tryg Havn

Utryg/undgående

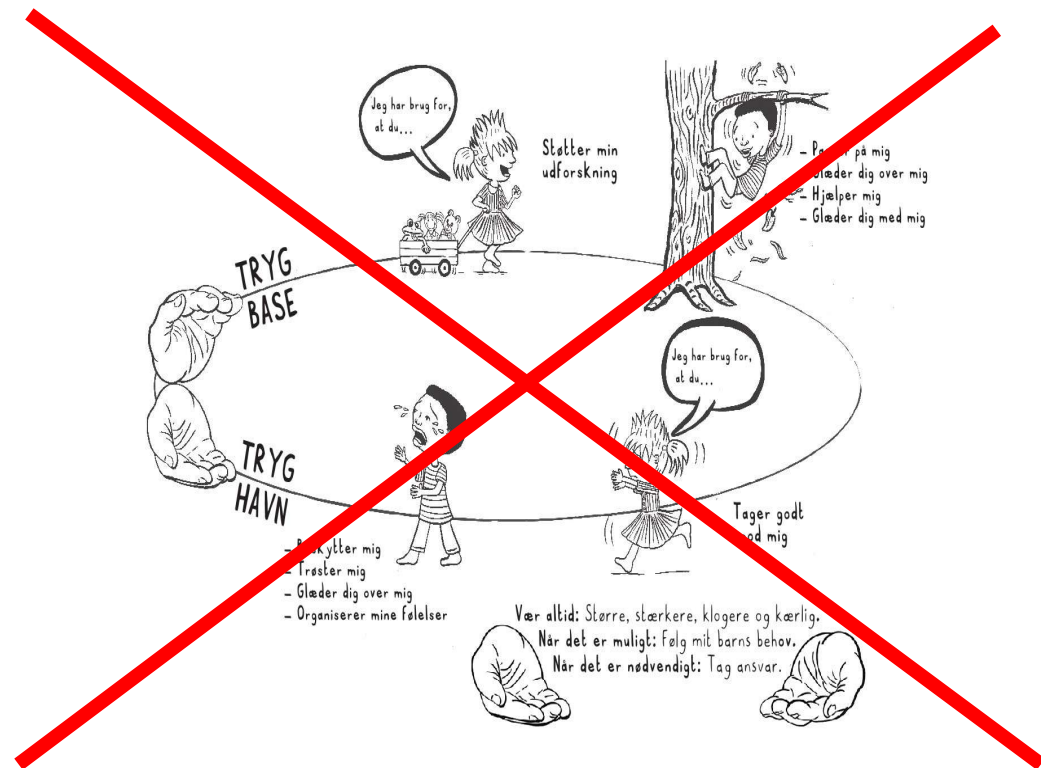
Kendetegn: Følelser og behov er ikke blevet mødt – og undgår derfor at vise dem
Adfærd: Tilbagetrækning, selvstændighed, undgår følelsesmæssig nærhed

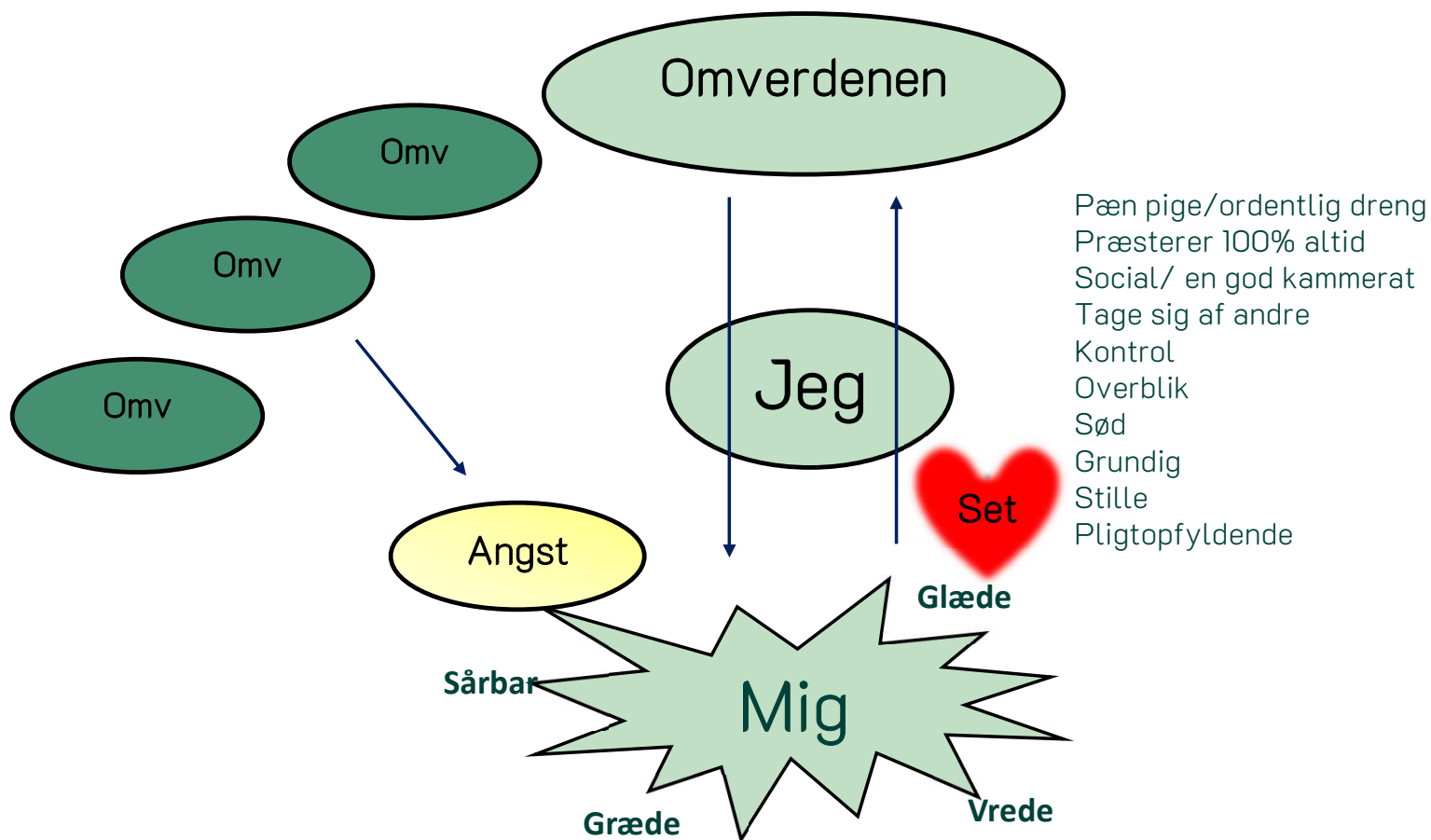
Utryg/ambivalent

Kendetegn: Oplever omsorg som uforudsigelig – nogle gange tilgængelig, andre gange ikke
Adfærd: Klæbende, ængstelig, søger konstant bekræftelse, har svært ved at berolige sig selv

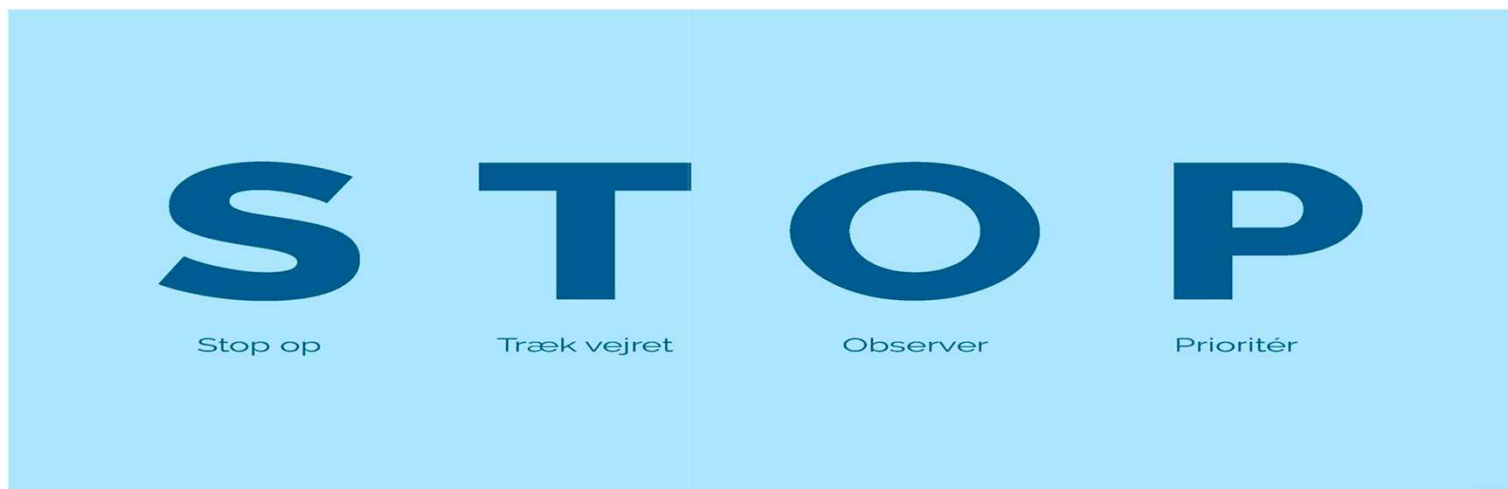
Desorganiseret

Kendetegn: Usikker tilknytning (har ingen klar strategi for at håndtere nærhed og afstand – ofte præget af frygt)
Adfærd: Kaotisk, modstridende – søger nærhed, men er samtidig bange for den





9. Min STOP-øvelse



”Den mest bemærkelsesværdige sandhed ved den menneskelige eksistens er,
hvor svært det er for et menneske at være lykkelig”

Russ Harris, læge, terapeut mm

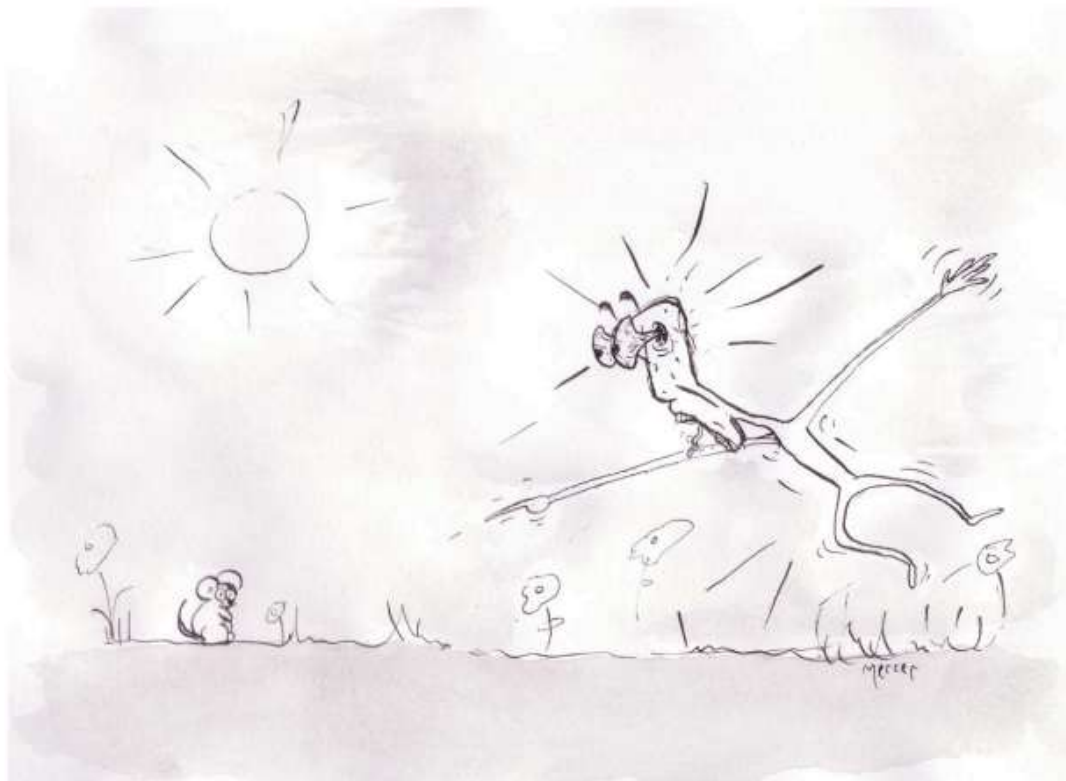


Når tanker og følelser står i vejen for mig



Kilde: Illustration ACT Danmark

Hvad nu hvis tankerne og følelserne ikke er farlige?



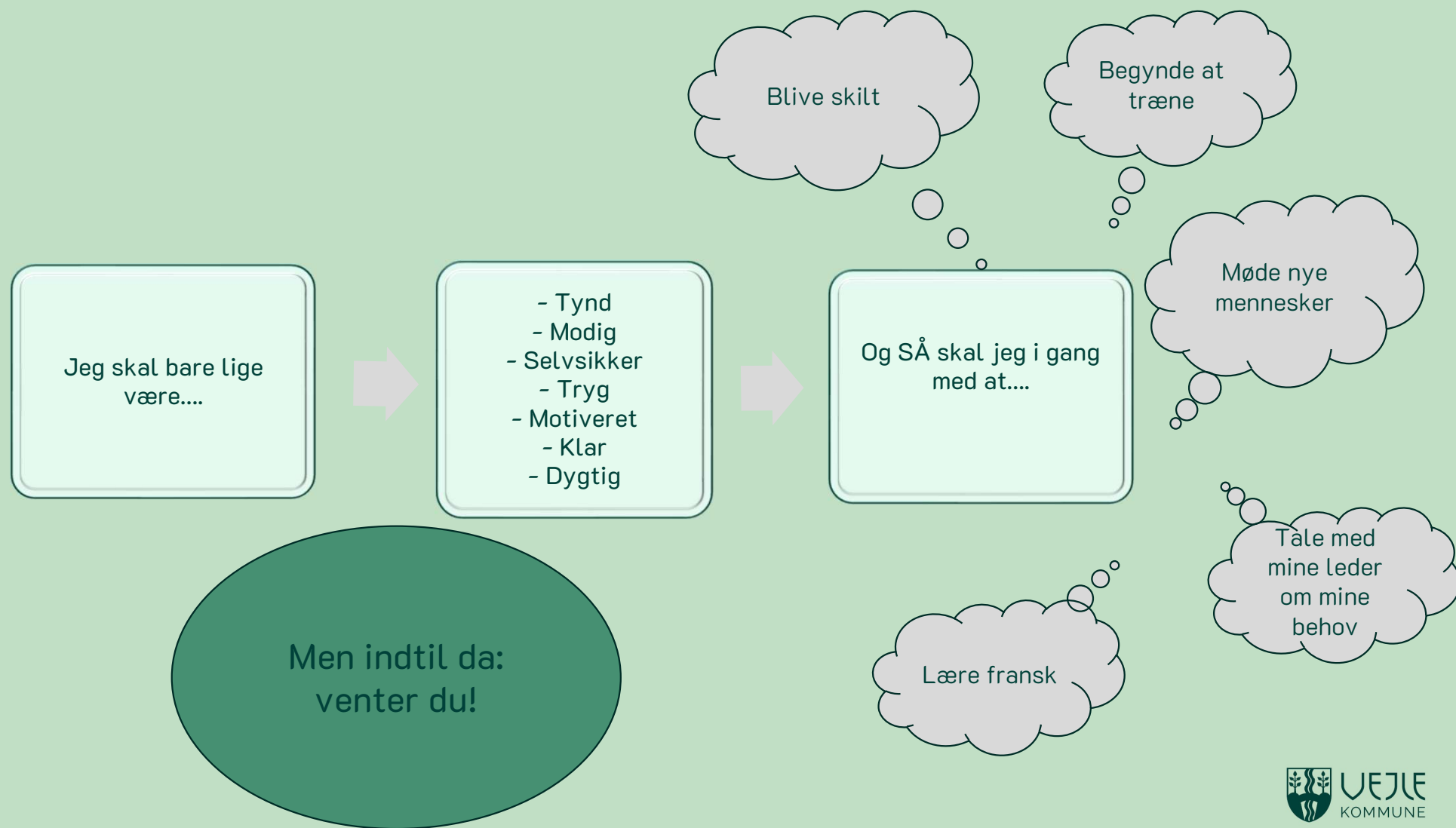
Kilde: Illustration ACT Danmark

.....og så har de uønskede tanker det med at dukke op, når vi ikke ønsker det....



JOINTURD.COM

Kilde: K.C. Green, Jointoid (jointurd.com)



Tal fransk MED usikkerhed for at blive dygtig til fransk.

Gå i træningscenter med den følelse du nu måtte have.

Stil dig op på din scene med skræk og rædsel og del dit budskab.

Giv kærlighed til andre uden at være sikker på at få kærlighed tilbage.

Løb en tur uden at have den fornødne tid, lyst eller overskud.

Sig fra og vær bange imens du gør det.

Prøv nye metoder og øvelser af, og risikér at de ikke sidder lige i skabet.

Gør det - Øv dig - Giv dig selv lov til, at det ikke bliver perfekt eller rart.

Og gør det. Gør det MED ubehag.

”I used to think that the brain was the most wonderful organ in my body.
Then I relalized who was telling me this.”

Emo Philips (amerikansk standup komiker)



Hvad siger du til dig selv?



Jeg er i stykker

Jeg er alene

Jeg skammer mig

Jeg er forkert

Hvorfor mig

Matrix

Hvad gør du, når du bevæger dig væk fra uønskede indre begivenheder?



- Løber mange ture
- Arbejder endnu mere. Knokler hårdt
- Perfektionistisk omkring alting/rydder op
- Går i gang med mange aktiviteter på én gang
- Går i seng
- Trækker mig fra sociale relationer
- Græder
- Spiser forkert og meget
- Skælder ud på mænd og børn

Hvilke indre forhindringer møder du?

- Jeg er forkert
- Jeg skal være stærk
- Jeg må ikke vise sårbarhed
- Jeg har ikke gjort det godt nok
- Jeg er ikke god nok
- Jeg kan ikke ret meget
- Jeg SKAL være glad
- Fysisk uro i kroppen
- Knude i brystet
- Klump i maven
- Jeg burde.....
- Jeg lever ikke op til andres forventninger

Hvad kan du gøre for at bevæge dig i mod det der er vigtigt for dig?



- Mindfulness ½ time hver eftermiddag
- Massage 1x mdr
- Spille et spil med familien, hver aften efter aftensmad
- Gå tur 1 time om dagen, alene
- Begynde til dans 1 x ugentligt
- Tale med leder, hvilke opgaver jeg gerne vil have flere af/mindre af

Hvem eller hvad er vigtigt for dig?

- Tid til at være sammen med min mand og mine børn
- Selvomsorg
- Arbejde, at drage omsorg for andre
- Dans og musik
- Arbejde
- Socialt netværk

Mig

Our common fate

Øvelse med post it – skrive en tanke ned

