



Personlig udvikling

Workbook





Indhold

Introduktion	03
Den negative spiral	04
Den kognitive diamant	05
Vaner og tanker	06
Taburet modellen	07
Livsmønster analyse	08
Selvværd og selvtillid	09
At være i nuet	10
Gode råd	11

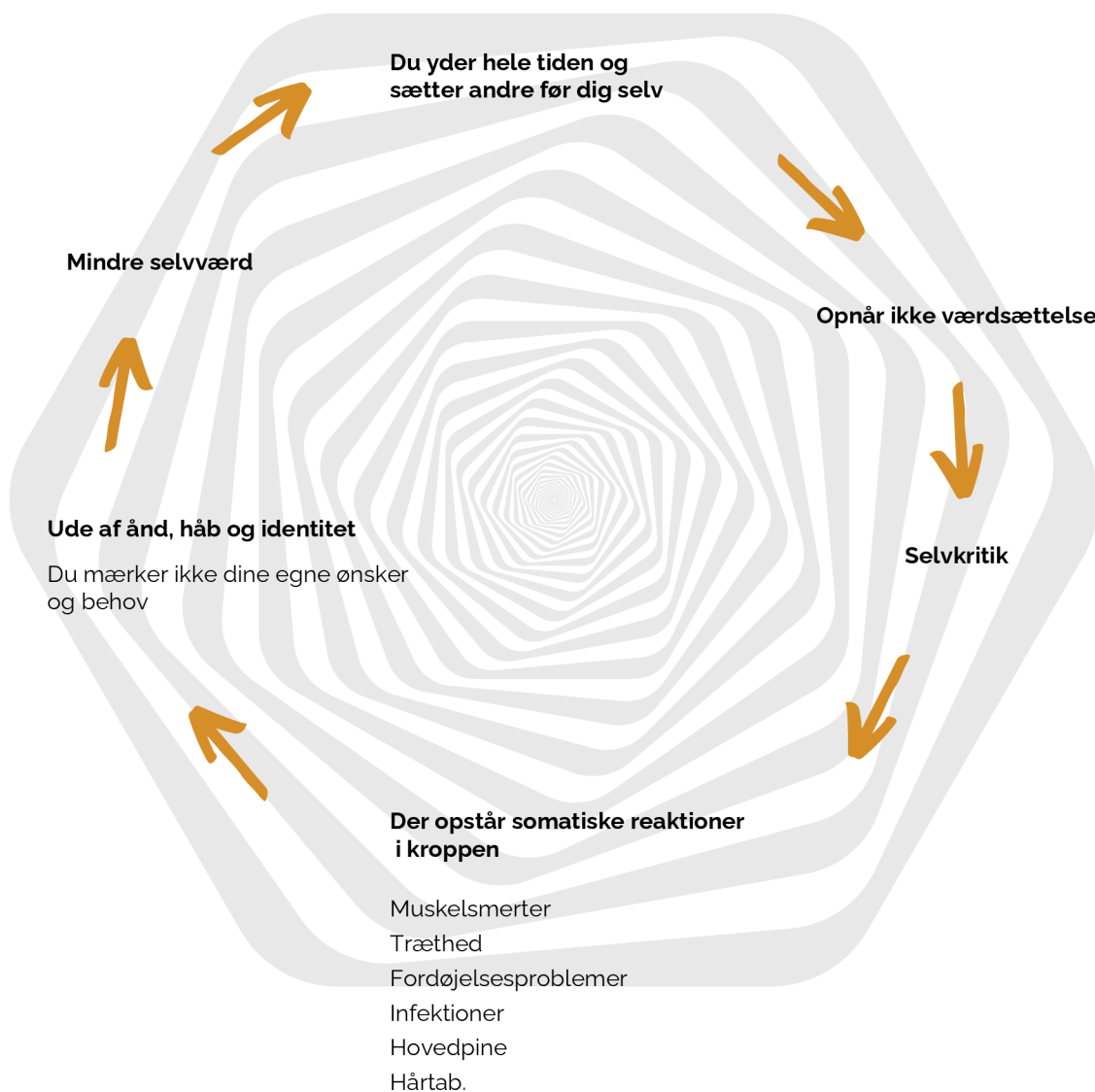
Personlig udvikling

I modulet 'Personlig udvikling' skal vi arbejde med vores vaner, selvværd og tanker. Nogle vil måske tænke: "Hvad har det med mine smerter at gøre?" Men jeg kan forsikre dig om, at det har rigtig meget at gøre med dine smerter. Krop og sind hænger uløseligt sammen og kan ikke betragtes som adskilte, som man tidligere troede.

Tænk på al den tid, du har brugt på at hjælpe andre uden at lytte til dig selv. Det er måske ikke så overraskende, at din krop nu "råber op" for at få dig til at være opmærksom på dine egne behov. Vi vil blandt andet se på, hvilke negative tanker du har, og hvordan de påvirker din krop. Vi har omkring 60.000 tanker om dagen, og mange af dem er negative. Da vores tanker påvirker vores indre system, er det afgørende, at vi begynder at observere dem, så vi senere kan ændre dem.

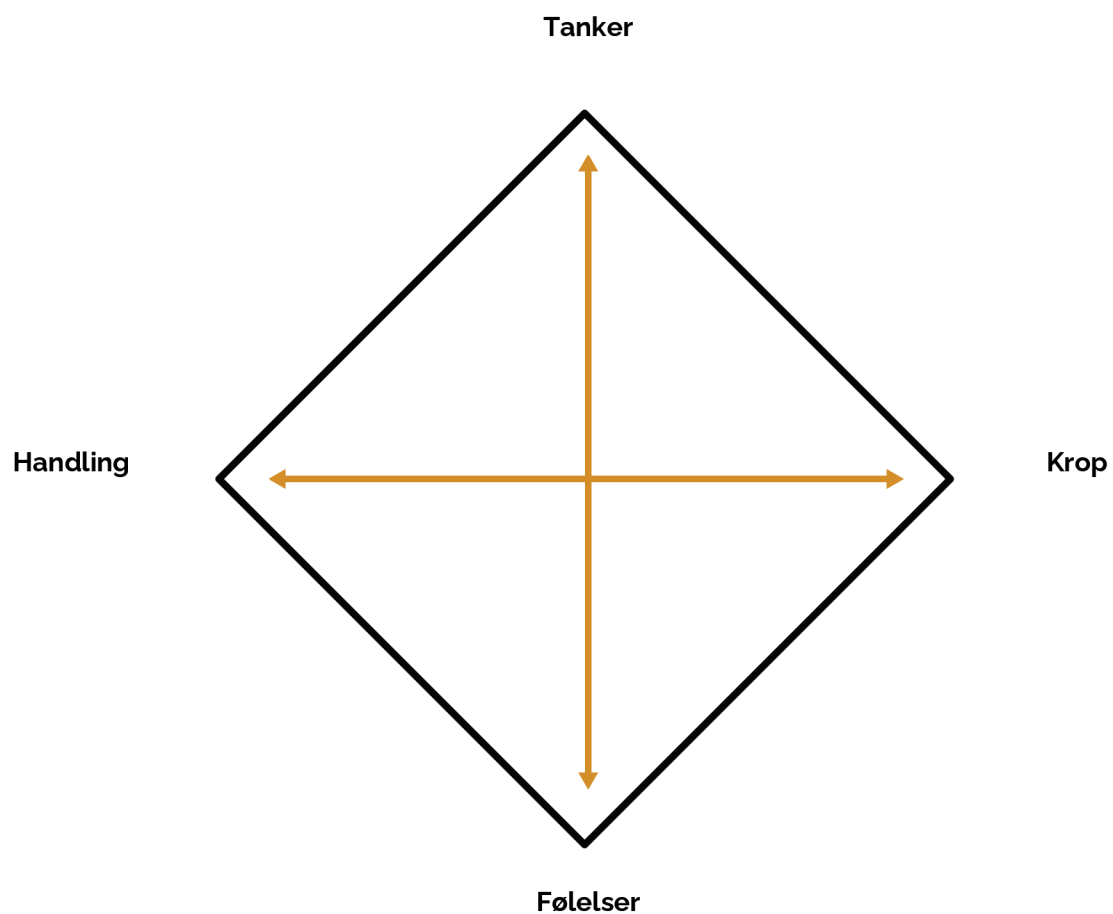


Den negative spiral



Den kognitive diamant

Du skal nu udfylde den kognitive diamant, ud fra hvad det er der fylder dine tanker, hvad der sker i kroppen, hvad du føler og hvordan du handle når smerterne raser afsted.



Vaner og tanker

Find ud af hvilken metode der passer dig bedst når du skal få ro på tankerne. Mindfulness og meditationer findes i hobetal på Youtube. Her er et par eksempler:

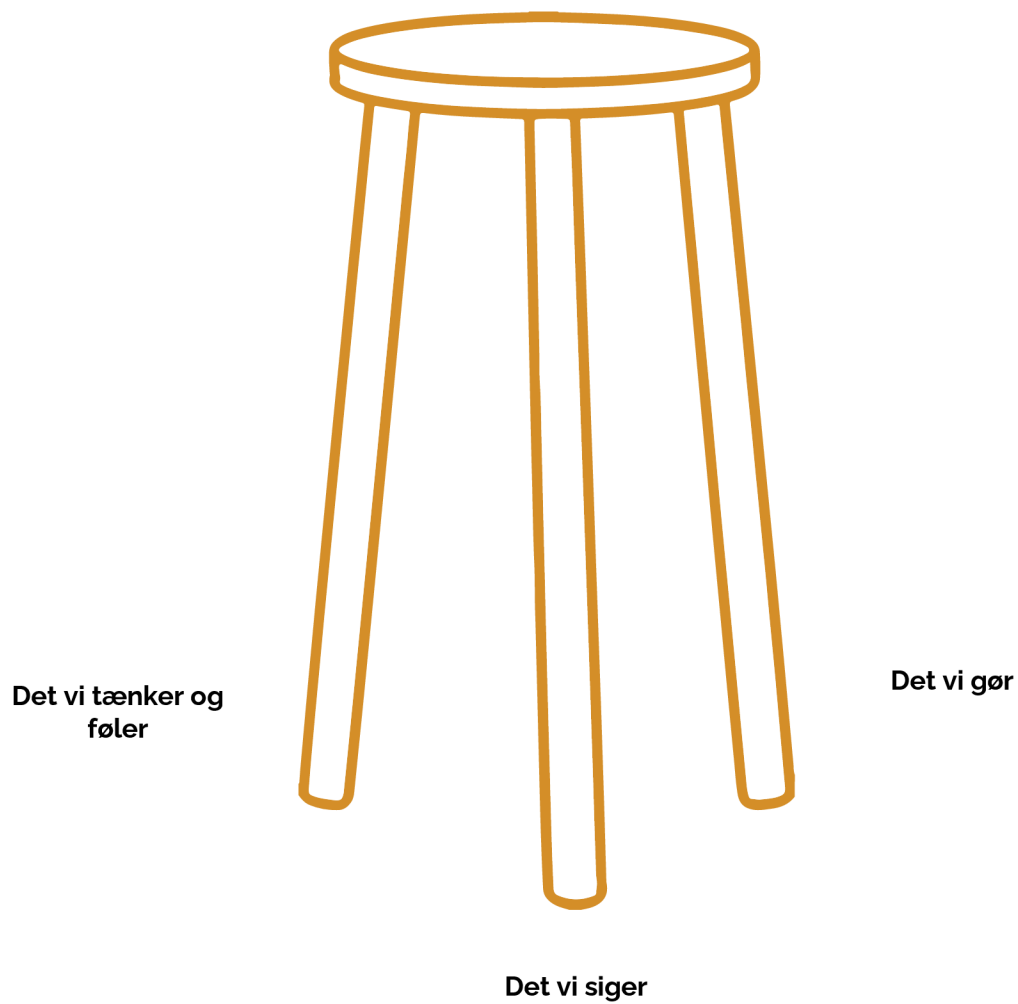
Vend dine negative tanker til positive

Kundalini Yoga Meditation "Find ro i tankerne"

Registrering af negative tanker

[illegible]

Taburet-modellen



Livsmønster analyse

Vores livsmønstre styrer vores handlinger uden, at vi nødvendigvis tænker over, hvorfor vi gør, som vi gør. Jo mere vi kan identificere disse mønstre og overbevisninger, desto bedre kan vi begynde at bryde med dem og leve et liv, der stemmer overens med vores indre værdier, følelser og behov.

Prøv at overveje, hvad der er vigtigt for dig, når du udfører en handling, og indsæt det i skemaet her.

Dine overvejelser



Livsmønster F.eks. klare mig selv og ikke bede om hjælp Indsæt dit eget:	Holde fast i dette mønster	Finde ny måde at være på/leve på
Kort bane		
Lang bane		



Selværd og selvtillid

Hvad er det, der gør, at du lægger mere fokus på opgaven end på at tage vare på dig selv?

Selværd: indadtil

- Trænger til at lade op
- Andre må tage over
- Jeg er god nok som jeg er
- Jeg kan ikke mere
- Jeg er lige så vigtigt som alle andre

Her går vi efter anerkendelse efter vores værd (er jeg ok?).

Selvtillid: udadtil

- Sådan en der kan klare sig selv
- En der ikke piver
- En der ikke beder om hjælp
- En der ikke er svag
- En der altid vil hjælpe andre, osv.

Her går vi efter at få ros for det vi yder (er det som jeg gør ok?).



Hvordan er jeg (indadtil)?

Hvordan yder jeg (udadtil)?

At være i nuet

Selvkritik kommer ofte af, at vi har tanker om fortiden eller fremtiden. Du kan lære at kontrollere mange af dine tanker og få ro i kroppen. Det kræver øvelse og bevidsthed, men du kan opnå større mental balance og velvære.

Du kan blandet andet anvende mantra sange til at finde ro. Som disse på Youtube:

<https://www.youtube.com/watch>, <https://www.youtube.com/watch>



Fortiden: "Hvorfor gjorde jeg nu også det igen?", "Jeg fylder alt for meget ", "De andre kan sikkert ikke lide mig"

Nu: Her har vi fuld indflydelse. Det er os, der bestemmer, hvad vi fylder vores liv med. Her har vi magten over vores eget liv.

Fremtiden: "Bare det nu går godt", "Jeg har ikke overskud til det, men bliver nød til det", "Hvad vil de andre ikke tænke?"

1: Hvordan skaber du ro?

A large, light gray rounded rectangle intended for writing. A small icon of a pencil is located in the bottom right corner.

2: Hvad giver dig overskud og glæde?

A large, light gray rounded rectangle intended for writing. A small icon of a pencil is located in the bottom right corner.



Gode råd

Prøv i den næste tid at stoppe op flere gange om dagen for at registrere dine tanker. Hvad handler de om? Er de positive eller negative?

Det er en rigtig god idé at skrive dagbog i en periode, så du får et overblik over din følelsesmæssige situation. Skriv gerne, hvilke aktiviteter du lavede, hvordan du havde det, og hvordan dit humør var. Ofte er der en stor sammenhæng mellem disse ting. Hvis du vil undersøge, hvor meget magt dine vaner har over dig, kan du prøve i en periode at tage den anden strømpe på først.

