



Tanker



1

Opsummering fra sidste mødegang



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



Vi talte om hverdagen når man rammes af kronisk sygdom



Vi talte om, at gøre noget du kan lide og hvordan du kan gøre dette til en aktiv del i din hverdag



2

Spørgsmål eller undren siden sidst?

Og hvad har I lagt mærke til siden sidst?

Har I gjort noget nyt eller andet?

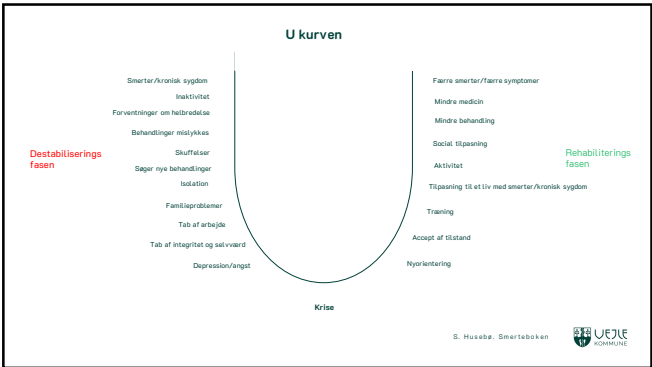
Har I mødt udfordringer eller forhindringer?



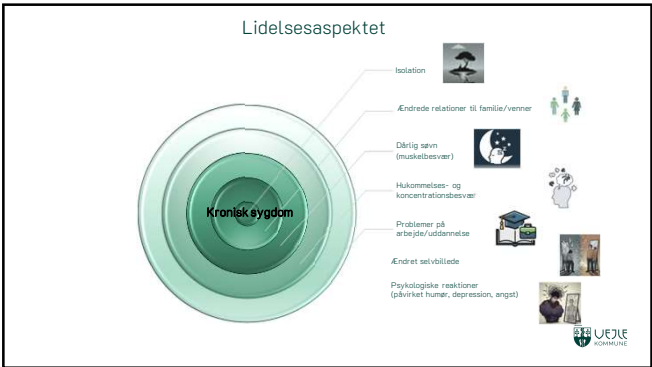
3



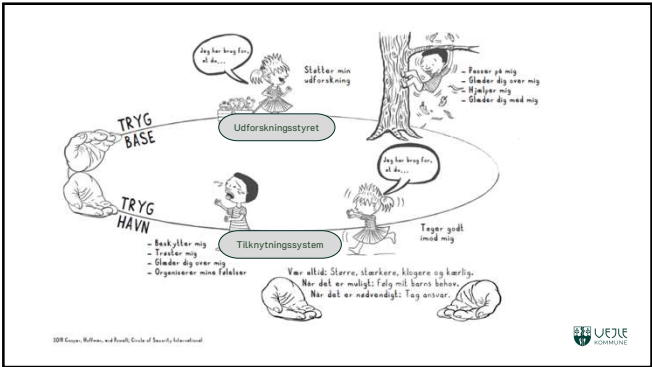
4



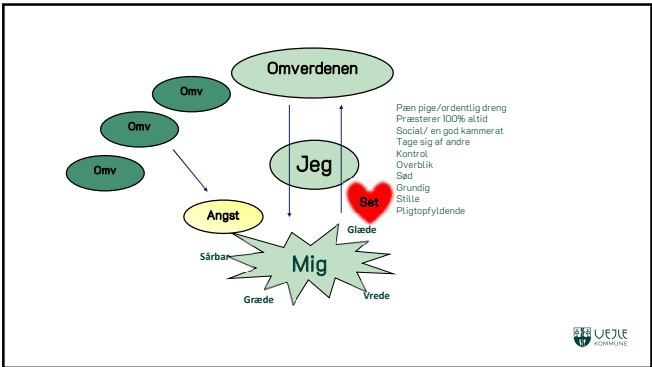
5



6



7



8



9

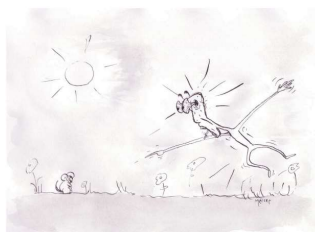
Når tanker og følelser står i vejen for mig



VEJLE
KOMMUNE

10

Hvad nu hvis tankerne og følelserne ikke er farlige?



VEJLE
KOMMUNE

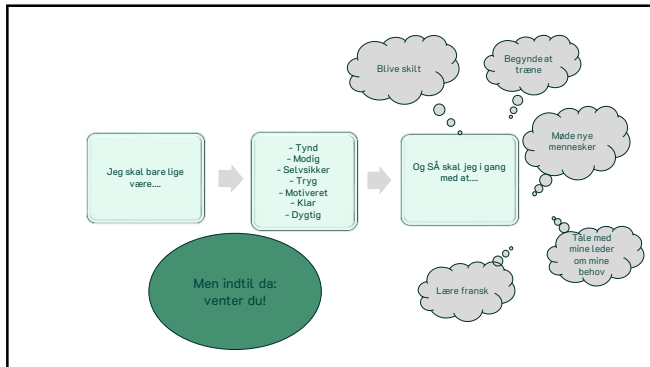
11

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



VEJLE
KOMMUNE

12



13

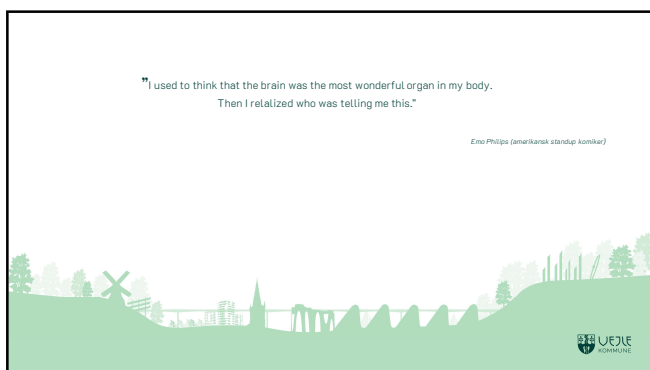
Tal fransk MED usikkerhed for at blive dygtig til fransk.
Gå i træningscenter med den følelse du nu måtte have.
Stil dig op på din scene med skræk og rædsel og døl dit budskab.
Giv kærlighed til andre uden at være sikker på at få kærlighed tilbage.
Løb en tur uden at have den fornødne tid, lyst eller overskud.
Sig fra og vær bange mens 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 rent.

Og gør det. Gør det MED ubehag.

UET KOMMUNE

14



15

Hvad siger du til dig selv?



- Jeg er i stykker
- Jeg er alene
- Jeg skammer mig
- Jeg er forkert
- Hvorfor mig



16

Matrix

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

- Løser mange ting
- Arbejder endnu mere, knokler hårdt
- Perfektionisme, sætter sig selv høje mål
- Går i gang med mange aktiviteter på én gang
- Går i søng
- Trækker mig fra sociale relationer
- Gæder
- Glemmer forklart og magt
- Skælder ud på mænd og børn

Hvilke indre forhindringer møder du?

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

Mig

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

- Mindfulness, se lige hvad der sker omkring
- Massage 1x ugent
- Spille et spil med familien, hver aften efter aftensmad
- Gå tur i skov om dagen, alene
- Blagende til dans 1x ugentligt
- Tæke med venner, huske opgaver jeg gerne vil have færdig af

Hvem eller hvad er vigtigt for dig?

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



17

Our common fate

Øvelse med post it – skrive en tanke ned




18
