



Relations Psykologisk Praksis
v/ Psykolog Stine Marie Grome-Hansen

Anti-stress julekalender

Arbejdsark

Kære dig, VELKOMMEN og TIL LYKKE! I bogstaveligste forstand. Vil du gerne fri af din fastlåsthed, er du kommet til det rette sted; og du er allerede på vej!

Erkendelse er vejen frem. Når du ved, hvordan du reagerer og hvad du reagerer på, så kan du tage dig af det. Nogle gange er erkendelsen nok til at noget af det, der er svært slipper, og du vil kunne mærke at nogle automatiske reaktioner forandres helt af sig selv. Andre gange bliver du opmærksom på noget, som har brug for, at du tager dig af det. Og det er vigtigt at få øje på, for ellers vil det være en "kæp i dit hjul" og tære på din energi, når du "tramper derudaf i pedalerne".

Dette arbejdsark er ment som en hjælp til dig til at blive opmærksom på din egen reaktion. Det kan være sådan en øjenåbner, når andre stiller spørgsmål til os og om os, for så bliver vi inspirerede til at se på nye sider eller fra nye vinkler, og så får vi jeg på noget nyt. Og måske på noget vigtigt! Det er det jeg ønsker at gøre med dette ark.

Du kan bruge arket som en inspiration til din opmærksomhed, og du kan også notere det ned, du registrerer. Det er en god idé at være konkret og at skrive ned. Men hvis det ikke føles rigtigt, så lad være! ☺ Det vigtigste er at imødekomme dig, og hvad der føles godt for dig på din vej ud af fastlåstheden. Og samtidigt at gøre lidt mere af det nye her, end du plejer. Små skridt er vigtigere end ingen skridt! -og BETYDELIGT dejligere på lang sigt!

Registrer med respekt og omsorg; respekt for virkeligheden, - du kan ligeså godt se den i øjnene, - den er der jo uanset om du kigger eller ej. Og omsorg for det du ser. Husk at selvkritik bare er et forsvar!



Relations Psykologisk Praksis

v/ Psykolog Stine Marie Grome-Hansen

Din oplevelse; imens du ser videoen

- Hvad kan du mærke i din krop? Er der områder, der gør sig særligt bemærket? Hvordan?

- Hvad får du lyst til at gøre?

- Hvad kommer du til at tænke på? HVEM kommer du til at tænke på?

- Hvilke følelser får du? Og mod hvem?

- Hvad var det, der udløste din reaktion? Mit udtryk, tonefald, fremtoning? Det jeg sagde? Eller andet?



Relations Psykologisk Praksis

v/ Psykolog Stine Marie Grome-Hansen

Din oplevelse; når du er stresset

- Hvad udløser det? Er der situationer hvor du oftere bliver stresset? Er der nogen du oftere bliver stresset sammen med? Enten når du er sammen med dem. Eller når du fantaserer om dem.

- Hvad kan du mærke i din krop? Er der områder, der gør sig særligt bemærket? Hvordan?

- Hvad får du lyst til at gøre?

- Hvad minder den her situation dig om? HVEM minder den dig om?

- Hvilke følelser får du? Hvis du reagerer med angst eller forsvar: Hvilken følelse ville du kunne mærke, hvis du ikke blev angst eller ikke gik i forsvar?



Relations Psykologisk Praksis

v/ Psykolog Stine Marie Grome-Hansen

En hverdagsoplevelse, der gør sig særligt bemærket for dig

- Hvad kan du mærke i din krop? Er der områder, der gør sig særligt bemærket? Hvordan?

- Hvad får du lyst til at gøre?

- Hvad kommer du til at tænke på? HVEM kommer du til at tænke på?

- Hvilke følelser får du? Og mod hvem?

- Hvad var det, der udløste din reaktion?
