



●●● | **Future Quest**

Lev livet – tænk positive tanker

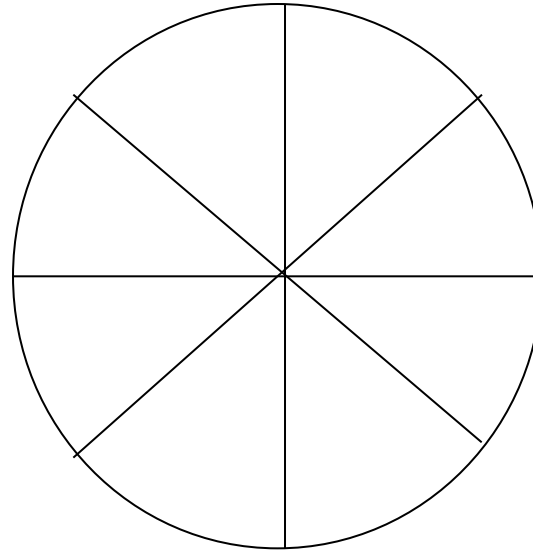
Bedre Psykiatri, Struer – d. 21.11.2011

Program

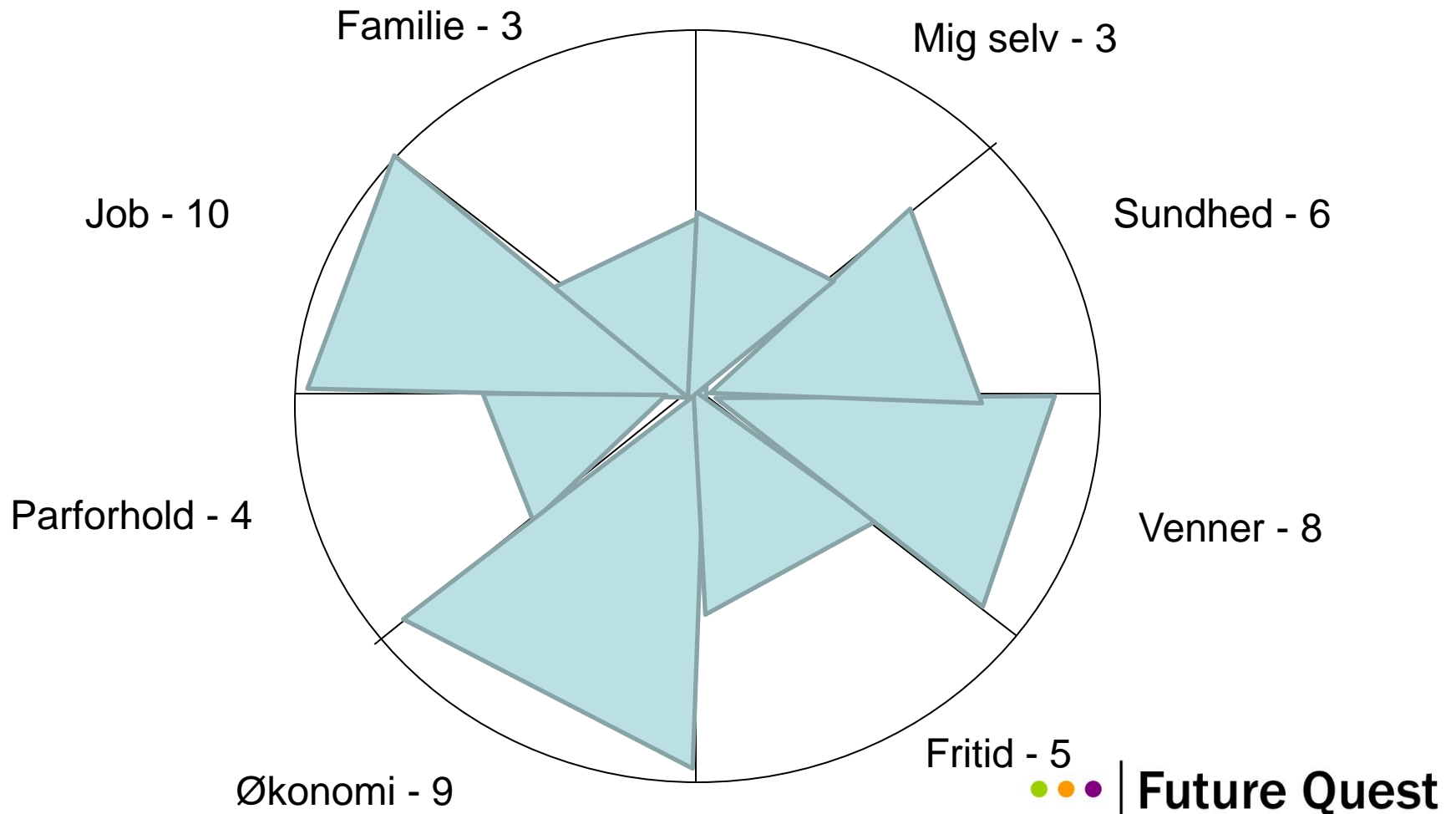
- Velkommen
- Hvorfor tænke positivt?
- Hvordan skaber vi vores positive og negative tanker?
- Hvilken indvirkning har tankerne på vores livskvalitet?
- Hvordan kan vi bruge denne viden konstruktivt?
- Afrunding

Livshjulet

- Livsområder:
 - Job/karriere
 - Ægteskab/parforhold
 - Sundhed
 - Økonomi
 - Venner
 - Familie
 - Fritid
 - **Mig selv**



Eksempel på et livshjul



Sindets struktur

1. Sanseindtryk

Se, høre, lugte, smage og føle
Vi modtager 11-213 mio. bits i sek.
Vi kan bevidst kapere 16-40 bits i sek. En del mere lagres i det ubevidste

5. Adfærd

Sådan bliver min respons

- Tale/tie
- Bevæge/stille
- Assertiv
- Aggressiv
- Kreativ
- Osv.

4. Indre tilstand

Sådan har jeg det

- ro/uro
- glæde/sorg
- lyst/smerte
- ...

2. Generaliserer

Udelader

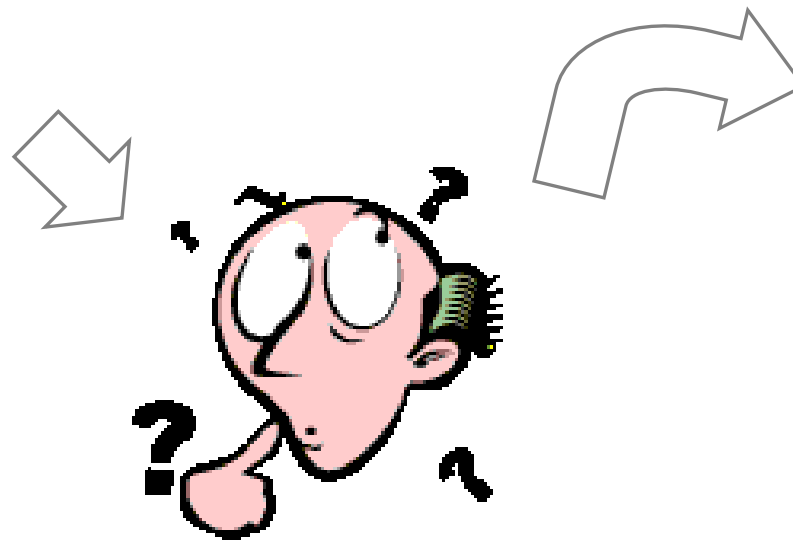
Forvrænger

via filtre:

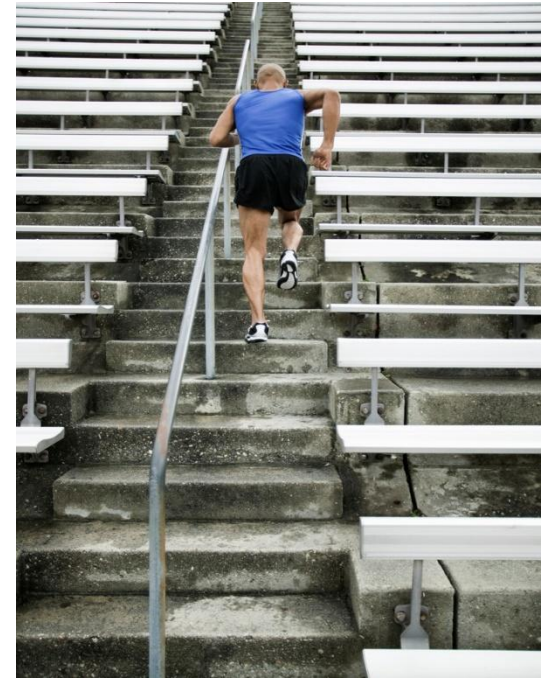
- Overbevisninger
- Erfaringer
- Repr.systemer
- Tid, sted, energi
- Værdier

3. Indre model

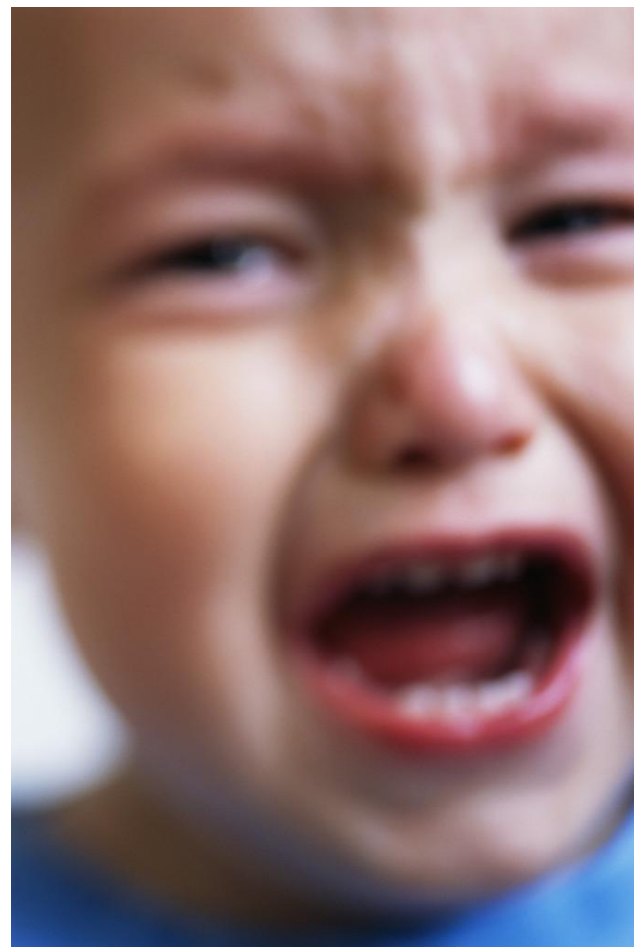
Sådan oplever jeg verden. Består af indre lyde, billeder, følelse og selvsnak



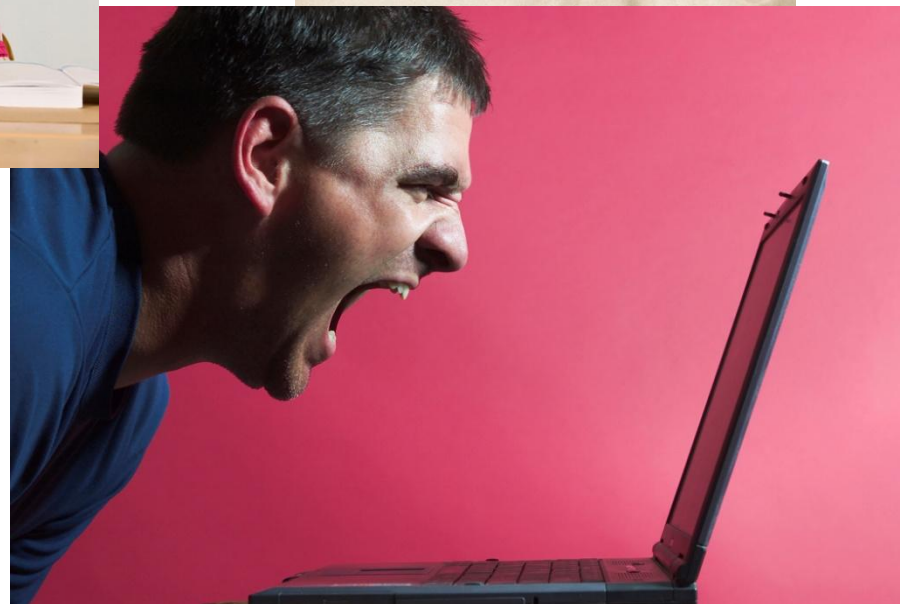
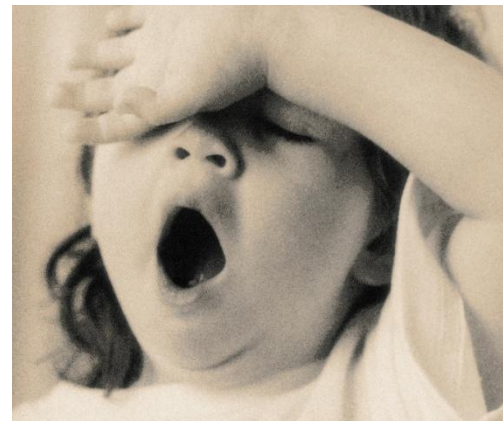
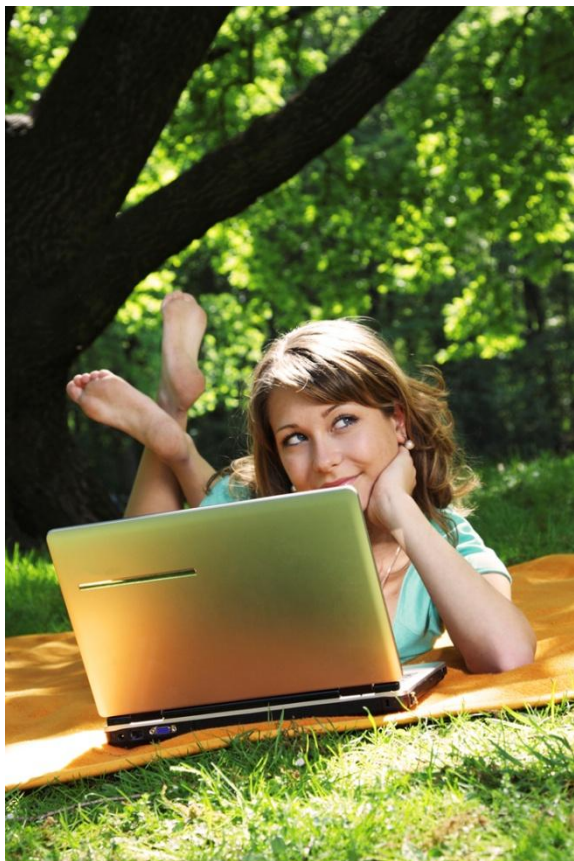
Motion



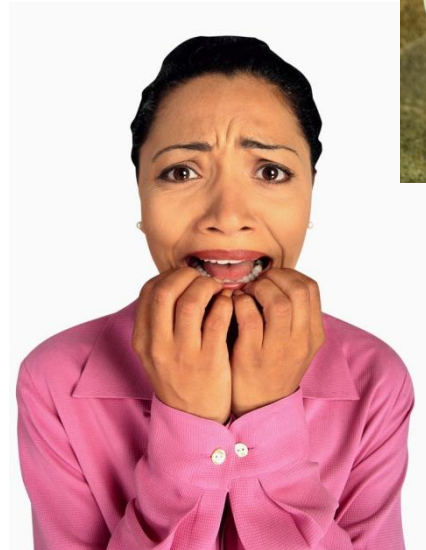
Børn



Læring



Kærlighed



Vejen til de positive tanker

- Dit liv er dit ansvar! Det er dig, der styrer dine tanker.
- Nuets og nærværets gave (bekymringer hører til fortid eller fremtid)
- Forstå sammenhæng ml tanker, følelser og adfærd
- Hav opmærksomhed på dit fokus – successpejder eller fiaskofinder!
- Husk dig selv først!
- Det handler ikke om, hvordan du har det, men hvordan du ta'r det!

Mere information?

Klik ind på:

www.futurequest.dk

hvor du også kan tilmelde dig mit nyhedsbrev