

# LUK NED & LAD OP



EN VELVÆREBOG FRA CFMM.DK

## Fra kapitel 2 - Selvregulér dit nervesystem

I 1. udgave af bogen er øvelse 5 fejlmæssigt ikke kommet med. Nedenfor finder du den manglende beskrivelse og øvelse.

### 5. Lytning

For nogle år siden, hørte jeg om et seminar, hvor Dr. James Lynch fra University of Maryland fortalte om sin forskning i hvordan blodtryk ændres afhængig af om vi taler eller lytter. På seminaret spurgte han efter frivillige blandt publikum. Han forbandt dem til et biofeedback apparat og som han havde fortalt, kunne deltagerne se, hvordan blodtrykket steg, når de talte og hvordan det faldt, når de lyttede.

Nyere forskning viser, at når to mennesker er virkelig forbundne, vil hjernen udskille lykkestoffer som oxytocin, dopamin og serotonin og gøre mødet til en potentielt helende hændelse. Det at lytte aktivt sænker ikke kun dit blodtryk og fremkalder lykkestoffer i hjernen, det skaber også bedre relationer samt en følelse af at blive hørt og værdsat. Lyt mere, det er godt for dit forhold og det er godt for dit helbred.

Her er en let øvelse til at træne dine evner til aktiv lytning.

\*\*\*\*\*

### Øvelse: Aktiv lytning

Hvad er dit stresstal?

Modstå trangen til at afbryde. Brug hendes/hans navn, når du taler med en person og se hende/ham i øjnene. Stil flere spørgsmål og virkeligt lyt til svarene i stedet for at tænke på, hvad du selv vil sige. Tal ikke før, du er helt sikker på, at den anden person er helt færdig med at tale. Du skal ikke være bange for pauser, vent et sekund eller to før, du begynder at sige noget. Vær bevidst om hvordan det føles at føre dialog på den måde.

Total tid for øvelsen: To til fem minutter

Hvad er dit stresstal nu?

### Fra kapitel 3 - Hvad er # 1 kilde til stress?

**Øvelse:** Lav en liste over dine top fem vigtigste udløsende hændelser, som påvirker dig og dit liv u hensigtsmæssigt på grund af dine automatiserede tanker, reaktioner og adfærd.

Et eksempel på en udløsende hændelse: Når jeg får kritik fra en kollega eller chef ...

Dit sædvanlige reaktionsmønster: ... går jeg i forsvarsposition og bliver sommetider vred. Det gør det svært for mine kollegaer at kommunikere med mig, når de ikke er tilfredse med mit arbejde.

Din nye tanke og/eller reaktion: Når jeg bliver kritiseret for mit arbejde, vil jeg bevidst trække vejret dybt ind, så jeg kan reagere mere afslappet og være bevidst om ikke at gå i forsvarsposition eller blive vred, men neutralt prøve at forstå, før jeg svarer uden vrede.

Skriv nu dine top fem vigtigste udløsende hændelser. Dernæst skriver du, for hver hændelse, hvordan du typisk tænker og reagerer i sådanne situationer. Til slut nedfælder du, for hver hændelse, hvad din nye hensigtsmæssige tanke, adfærd og reaktion skal være.

Udløsende hændelse	Mit typiske reaktionsmønster	Min nye tanke / reaktion
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

\* \* \*

## Fra kapitel 6 - Sådan ændrer du din adfærd fra nu af

### Øvelse: Hvad er dine kerneværdier?

Brug lidt tid på at overveje, hvad der er dine vigtigste værdier (dine kerneværdier) i livet. Efter dette er gjort, indser du måske, at den måde du lever på og dér hvor du bruger det meste af din tid i dag, ikke er i overensstemmelse med dine kerneværdier. Er din kerneværdi fx din familie og du arbejder 60+ timer per uge, vil du sandsynligvis opleve en indre konflikt. Selv om du fortæller dig selv, at du arbejder de mange timer for at få råd til alle de ting, som din familie sætter pris på og har behov for.

Et udpluk af værdier, som nogle sætter højt er:

- Familie
- Venner
- Kærlighed
- Tillid
- Udvikling
- Succes
- Lykke
- Fritid
- Penge
- Anerkendelse
- Helbred
- Berømmelse
- Musik

Hvad er dine fem vigtigste kerneværdier? Lav din egen liste:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

\*\*\*

## Fra kapitel 8 - Stress: Det er mit ansvar, at få den løst

### Øvelser til at blive løsningsorienteret

Her følger fem øvelser, som du kan bruge til at gennemtænke løsninger på dine stressproblemer. De næste øvelser vil være til stor hjælp, hvis du tager din stresshåndtering seriøst.

Disse øvelser vil hjælpe dig med at løse mange af de stressproblemer, som du har identificeret i din stressdagbog. Skriv alt det ned, som falder dig ind. Skæve indfald er gode fordi de sommetider hjælper dig med at tænke ud af boksen og derfra skabe konstruktive og brugbare løsninger, der virker. Skriv så mange løsninger ned på det samme problem, du kan komme på.

Kvantitet er næsten vigtigere end kvalitet, når du går gennem hele processen med at finde løsninger. Alene antallet af idéer (selv simple idéer) vil tænde din kreativitet og vil hjælpe dig med at fostre endnu bedre løsningsforslag. Jeg vil anbefale dig, at du finder et stille lokale, hvor du uforstyrret kan arbejde med øvelserne i mindst en time.

### Øvelse 1 og 2: Vær løsningsorienteret! List dine problemer og prioritér dem

1. Lav en liste med alle de problemer, som du har oplevet på det seneste. Skriv mindst ti.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

2. Prioriter ovenstående problemer med den mest besværlige først, baseret på hvor ofte problemet opstår og hvor alvorligt problemet er. Skriv dem i rækkefølge.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

### Øvelse 3: Vær løsningsorienteret! Find løsninger

3. Tag dine fem alvorligste problemer. Find MINDST tre mulige løsninger til hvert problem. Bliv ved med at spørge dig selv: Hvordan løser jeg dette problem? Du behøver ikke tænke på kvaliteten af dine løsningsforslag. I første omgang er antallet af idéer vigtigere. Hvis du har problemer med øvelsen, kan du vælge at lave den sammen med en person, som du har tillid til kan hjælpe dig.

Problem 1:

1.
2.
3.
4.

Problem 2:

1.
2.
3.
4.

Problem 3:

1.
2.
3.
4.

Problem 4:

1.
2.
3.
4.

Problem 5:

1.
2.
3.
4.

**Øvelse 4: Vær løsningsorienteret! Vælg dit mest presserende problem**

Vælg det problem, som trænger sig mest på, hvor det er nødvendigt, at du finder en løsning nu. Det er ofte problem #1, men det kan også være det problem, hvor du har fundet flest løsningsforslag. Lav en plan for at få det løst. Tilføj en dato, hvis problemet skal løses over tid.

For at løse dette problem, har jeg behov for flere ressourcer. Skriv hvilke ressourcer her (kan være penge, tid, viden, værktøjer...):


For at løse dette problem, har jeg behov for hjælp fra følgende person(er):


Jeg vil udføre min plan den (skriv dato):

--

Mit problem vil være løst den (skriv dato):

--



Oplever jeg dette problem igen i fremtiden, kan jeg altid søge hjælp fra følgende person(er):


**Øvelse 5: Vær løsningsorienteret! Min plan ved tilbagefald**

Beskriv detaljeret, hvordan en succesfuld løsning af problemet ser ud. Nogle stressproblemer forsvinder fuldstændigt og andre kan dukke op igen. Du er nødt til at beskrive den succesfulde løsning på en måde, der tager højde for tilbagefald, hvor du oplever problemet igen (men måske ikke i samme grad, som tidligere). Brug lidt tid på at tænke over de følgende spørgsmål. De er vigtige for at følge dig helt til målstregen.

Jeg synes mit problem er løst når:


Jeg ved, at adfærdsændringer kan betyde tilbagefald en gang imellem. Hvis jeg oplever et tilbagefald, vil jeg:


Jeg ved også, at nogle problemer (som fx hvad andre mennesker siger eller gør) ligger udenfor min kontrol, men alligevel påvirker mig. Mit tilbagefald er OK, når jeg kan kontrollere min reaktion på følgende måde:


\*\*\*

