

5 TIPS: HVORDAN TA STYRING OVER EGET LIV, TANKER OG FØLELSER

Lær deg teknikker som roer ned kroppen,
slik at du vil takle livet bedre.

INNHOOLD

1
INTRODUKSJON

2
HVORFOR ER HER OG NÅ SÅ VIKTIG FOR Å GI
DEG MESTRING

3
HVORDAN KAN PUSTEN HJELPE DEG TIL Å
TA STYRING OVER TANKER OG FØLELSER

4
HVORDAN KAN DU FINNE STØTTE NÅR DU
TRENGER DET

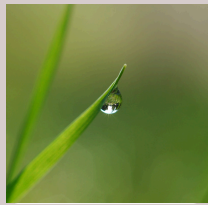
5
HVORDAN KAN SANSENE DINE HJELPE DEG
TIL Å BLI MER BEVISST

6
OPPSUMMERING



GI DEG SELV MULIGHETEN
TIL Å TA STYRING
OVER
DITT LIV

POST@BRAGERTERAPI.NO



1

INTRODUKSJON

BRAGERTERAPI.NO

INTRODUKSJON

Når du kjenner at livet begynner å bli slitsomt, at du ikke rekker over alt du skal gjøre, at du begynner å føle deg sliten og gråten ikke er langt unna, da er det på tide å lytte til kroppen og de signalene som den sender ut.

For når du begynner å slite med negativt stress, så går det utover både søvn, matinntak, selvtillit og selvfølelse.

For å komme ut av denne negative trenden må du begynne med deg selv. Du må ha lyst til å gjøre en endring.

I dette lille heftet får du mulighet til å bli litt kjent med noe av det du med en gang kan begynne å gjøre for å lette deg selv.

For å gå mer i dybden og virkelig jobbe med å forbedre livskvaliteten, anbefaler jeg en terapeut.





ELI IRENE BRAGER

GRÜNDER AV BRAGER TERAPI

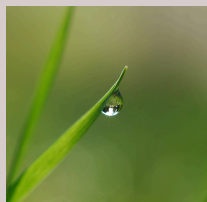
Hei, jeg er Eli.

Jeg er utdannet Gestaltterapeut og er også sertifisert kursholder innenfor mindful fotografering. Jeg er opptatt av at mennesker i dagens samfunn skal leve et sunt og godt liv.

Dersom du går rundt og kjenner deg sliten, gråter lett, er urolig og stresset, eller kjenner på sinne, kan jeg hjelpe deg til å komme inn i en mer balansert hverdag. Der du er sjefen over dine tanker og følelser og dermed tar grep om eget liv!

Ta kontakt hvis du ønsker en å snakke med meg.

POST@BRAGERTERAPI.NO



2

HVORFOR ER HER OG
NÅ SÅ VIKTIG FOR GOD
MESTRING

BRAGERTERAPI.NO



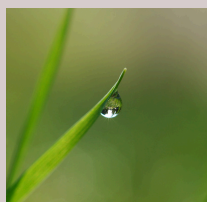
FORDI DET ER HER OG NÅ DU KAN TA GREP

Når du opplever at kroppen begynner å si i fra, akkurat da, trenger du å være tilstede her og nå. For når du er tilstede i øyeblikket, da plages du ikke av hva du skal gjøre i fremtiden, eller grunner på hva som skjedde i fortiden. I nuet kan du la ting være akkurat slik de er og det er da endring kan skje. Så hvordan kan du bli mer tilstede i øyeblikket?

ØVELSE

EN FIN ØVELSE FOR RASKT Å KOMME TIL TIL HER OG NÅ, KAN
VÆRE Å SE DEG RUNDT I ROMMET HVOR DU ER NÅ
SE MED ET BARNLIG BLIKK
VÆR NYSGJERRIG
KANSKJE LEGGER DU MERKE TIL EN SPESIELL TING
DA KAN DU LA BLIKKET HVILE PÅ DEN TINGEN
HVIS DU HAR LYST KAN DU TA OPP MOBILEN OG FOTOGRAFERE
TINGEN
DA ER DU TILSTEDE I ØYEBLIKKET.
GJENNOM DENNE ØVELSEN KOMMER DU RASKT TIL HER OG NÅ
MODUS.





3

HVORDAN KAN
PUSTEN HJELPE DEG
TIL Å TA STYRING OVER
DINE FØLELSER OG
TANKER

BRAGERTERAPI.NO



PUSTEN KAN DU BRUKE FOR Å TAKLE VANSKELIGE SITUASJONER

Hvis du for eksempel skal på et vanskelig møte, kan du trekke pusten dypt inn og sakte ut igjen for å roe nervesystemet. Er du i en krangel, kan du puste inn, holde pusten litt og puste ut før du spruter ut med noe dumt. Med å være fokusert på pusten kan du altså selv gi deg pauser som roer ned i møte med andre og de utfordringene som du står i.

ØVELSE

FOR Å ROE NED ER DEN DYPE PUSTEN BEST.

DU KAN STARTE MED Å SITTE I RO,
PUSTE INN MENS DU TELLER TIL FIRE
OG UT MENS DU TELLER TIL FEM.

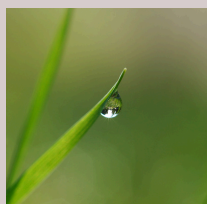
PUST GJENNOM NESEN.

FYLL OPP LUNGENE MED LUFT FRA MAGEN
TIL ØVERST I BRYSTET.

LA BEVISSTHETEN DIN VÆRE ET STED HVOR
DU KJENNER PUSTEN GODT.

TA SYV SLIKE DYPE ÅNDEDRETT
DET VIL ROE NED NERVESYSTEMET OG NÅR
DU GJØR ØVELSEN ER DU AUTOMATISK
TILSTEDE HER OG NÅ.





4

HVORDAN FINNE DEN
STØTTEN DU TRENGER

BRAGERTERAPI.NO



FINN STØTTE SÅ DU IKKE RAMLER

Selv om du føler at du nærmest henger i luften og det er så vidt du ikke faller ned, så kan du faktisk finne støtte der du er akkurat nå. Og støtten gir du deg selv ved at du blir bevisst hvor du sitter eller står, at du sitter på noe, eller står på noe.

ØVELSE

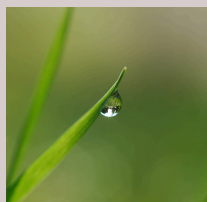
HVIS DU SITTER NÅ
KJENN AT BAKEN SITTER PÅ STOLEN
PRØV OG PRESS NEDOVER
KJENN AT STOLEN FAKTISK TAR I MOT DEG
DU FALLER IKKE

HVIS DU STÅR
BØY KNÆRNE LITT
PRØV Å PRESSE DEG SELV MOT GULVET
GULVET ELLER BAKKEN SVIKTER IKKE
DU STÅR STØTT

DETTE ER ØVELSER SOM GJØR KROPPEN DIN BEVISST PÅ AT DU FAKTISK HAR FAST
UNDERLAG Å STÅ PÅ.

DISSE ØVELSENE KAN DU GJØRE FOR Å BLI MER OPPMERKSOM PÅ
KROPPEN OG TILSTEDEVÆRELSEN HER OG NÅ.





5

HVORDAN SANSENE
DINE KAN HJELPE DEG
MED Å BLI MER
BEVISST

BRAGERTERAPI.NO



BRUK SANSENE DINE AKTIVT

For å bli mer bevisst både deg selv og det som er rundt deg, er det fint å kunne bruke sansene dine aktivt. Å bruke sansene er en fin metode til å bli mer tilstede her og nå. Jo mer du øver på å bruke sansene dine, desto mer oppfatter du i møte med deg selv og andre.

ØVELSER

NÅR DU SPISER

NÅR DU SPISER, TA DEG TID TIL Å VIRKELIG SMAKE PÅ MATEN,

KJENN ETTER HVORDAN DEN EGENTLIG SMAKER.

HVORDAN SMAKER BÆRENE, NØTTENE, GULLERØTTENE

NÅ BRUKER DU SMAKSANSEN TIL Å BLI TILSTEDE I
ØYEBLIKKET

DU KAN GJØRE SANSEØVELSER MED LUKT, HØRSEL, SYN,
TAKTILT

DET Å GJØRE SLIKE SANSEØVELSER GJØR DEG MER BEVISST
PÅ DET SOM SKJER HER OG NÅ.



OPPSUMMERING

Nå har du fått fem tips om hvordan du kan ta styring over følelser og tanker i eget liv. Nå er det opp til deg om du vil gå i gang å bruke noen av disse tipsene.

Du trenger å trene på tipsene, slik at hver gang du merker at du ikke er helt i balanse, nærmest automatisk kan ta i bruk et tips for å komme til her og nå.

Det er i øyeblikket du kan mestre livet!

Derfor er det så viktig å øve på disse tipsene.



REFERANSER

“SAMTALENE MED ELI HAR GJORT MEG MER RASJONELL I TANKEGANGEN. DET HAR BLITT LETTERE Å AKSEPTERE AT DE VALGENE JEG TAR ER RIKTIGE FOR MEG. JEG HAR OGSÅ FÅTT STØRRE INNSIKT I HVORDAN JEG KAN HÅNDTERE FRYKTEN MIN. JEG KAN ABSOLUTT ANBEFALE ELI BRAGER.

KVINNE 60 ÅR”

ANBEFALER

BEHAGELIG, TRYGG, UTFORDRER OG VEILEDER. ENTEN DET ER PÅ ZOOM ELLER FYSISK MØTE.

FÅR EN TIL Å JOBBE MED TANKENE PÅ EN VELDIG KONSTRUKTIV MÅTE.

FÅR EN TIL Å BRUKE VERKTØY UNDERVEIS SOM GJØR TANKEVIRKSOMHETEN MER KREATIV.

EN MÅ JOBBE SELV. BRUKE REFLEKSJON FOR DET DET ER VERDT.

ØVE MASSE. JOBBE SEG GJENNOM TIMEN, OG MELLOM TIMENE.

DET GJØR UNDERVERKER Å BLI VEILEDET AV ELI I. BRAGER.

ANBEFALES I HØYESTE GRAD NÅR MAN STÅR FAST I ET HJØRNE OG IKKE KOMMER VIDERE PÅ EGENHÅND.

KVINNE 30 ÅR

VEIEN VIDERE

TEMAER JEG KAN HJELPE DEG MED

- **FØLER DEG TILTRUKKET AV NOEN AV DET "GALE" KJØNN OG KJENNER PÅ SKAM RUNDT DIN IDENTITET.**
- **ØNSKER Å TA KONTROLL OVER SKAMMEN, I STEDET FOR Å LA DEN KONTROLLERE DEG.**
- **SKAMMER DEG OVER ANDRE ASPEKTER AV LIVET – SKAM ER UNIVERSSELT OG KAN DUKKE OPP I MANGE FORMER.**

ANDRE TEMAER JEG KAN HJELPE MED:

- **ENGSTELSE**
- **STRESS**
- **NEDSTEMTHET.**

- **UTFORSKNING AV KOMPLEKSE
FØLELSER OG IDENTITET.**

SOM DIN TERAPEUT VIL JEG VÆRE DER FOR Å

- **STØTTE DEG GJENNOM DIN PROSESS**
- **HJELPE DEG TIL Å FINNE KLARHET.**

**DET FINNES INGEN QUICK FIX, MEN DET ER
ALLTID EN VEI MOT LYSET HVIS VI ER VILLIGE
TIL Å JOBBE MED OSS SELV.**

TA KONTAKT I DAG!

**FYSISK KONTOR I MOSS
SENTRUM, ELLER TERAPI
ONLINE.**

RING MEG FOR Å BESTILLE

MOBIL: 91571372

E-POST:

POST@BRAGERTERAPI.NO

<https://www.bragerterapi.no/>