Kan vi altid stole på vores følelser som en guide?

i vores relationer

Facts om følelser

- Gud har skabt os med følelser

Facts om følelser

- Gud har skabt os med følelser
- Følelser er essentielle for vores trivsel og sammenhørighed med andre mennesker

Facts om følelser

- Gud har skabt os med følelser
- Følelser er essentielle for vores trivsel og sammenhørighed med andre mennesker
- Vi fødes med iboende følelser

Facts om følelser

- Gud har skabt os med følelser
- Følelser er essentielle for vores trivsel og sammenhørighed med andre mennesker
- Vi fødes med iboende følelser
- Livet igennem påvirkes og farves vores opfattelse af følelserne

Følelser

Vrede



Glæde



Frygt



Afsky



Tristhed



Vrede



irritation
frustration
raseri

Indikerer

fortæller mig noget om mine grænser og værdier - særligt når de bliver overskredet

Funktion

Stressrespons igangsættes
Jeg puster mig op - er klar til kamp
Passer selv på mig selv

Frygt



utryg
nervøs
forskrækket
rædsel
angst

Indikerer

fortæller mig at der er fare på færde
(både oplevet og faktisk)

Funktion

Stressrespons igangsættes
Jeg bliver urolig i kroppen - er klar til flugt
Jeg skynder mig væk

Afsky



dårlig samvittighed
skyld
skam

Indikerer

fortæller mig at noget/nogen er forkert eller går imod mine værdier

Funktion

Jeg korrigerer min fejl / utilstrækkelighed
Jeg sikrer mit tilhørsforhold til gruppen

Tristhed



nedtrykt
ulykkelig
sorg
deprimeret

Indikerer

At du har oplevet et tab.
Dit selvbillede er forandret på grund af tabet - du føler dig skrøbelig / ubeskyttet

Funktion

Kalder på hjælp og omsorg
Jeg bliver beskyttet af andre mens jeg er skrøbelig

Glæde



nydelse
tilfredshed
taknemmelighed
lykke
ekstase

Indikerer

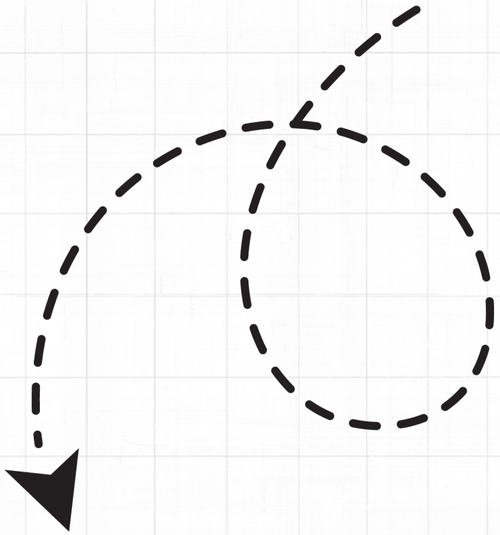
At de ydre krav og dine indre ressourcer matcher.
At du godt kan lide det du laver.

Funktion

Beroligende for nervesystemet
Jeg udstråler tilfredshed
Jeg fremstår "likeable" i andres øjne

Følelser er vores medskabte iboende kompas
til at navigere igennem livet
i relationer med andre mennesker





Hvad gør vi så?

Bibelen

Bibelen

- Tilgivelse

Bibelen

- Tilgivelse
- Efeserbrevet 4:6
  - *Bliv blot vrede, men synd ikke. Lad ikke solen gå ned over jeres vrede, og giv ikke plads for Djævelen.*

Bibelen

- Salme 4:5

Bliver I oprørte over noget, da synd ikke.
Tænk jer om, forhast jer ikke. Sela.

Bliv blot vrede, men synd ikke!
Tænk efter på jeres leje, og vær stille!

Bibelen

1. Du må gerne være vred
2. Lad ikke vreden føre dig til utilgivelse og dårlige tanker om dig selv eller andre
3. Vær nysgerrig og undersøg følelsen og hvad der ligger bag
4. Tag en pause - fremfor blot at reagere.

- Salme 4:5

Bliver I oprørte over noget, da synd ikke.
Tænk jer om, forhast jer ikke. Sela.

Bliv blot vrede, men synd ikke!
Tænk efter på jeres leje, og vær stille!

STOP - øvelse



Stop op

fysisk og/eller mentalt

T

O

P

STOP - øvelse



S Stop op

fysisk og/eller mentalt

T Træk vejret

tag dybt og bevidst

O

P

STOP - øvelse



Stop op

fysisk og/eller mentalt

Træk vejret

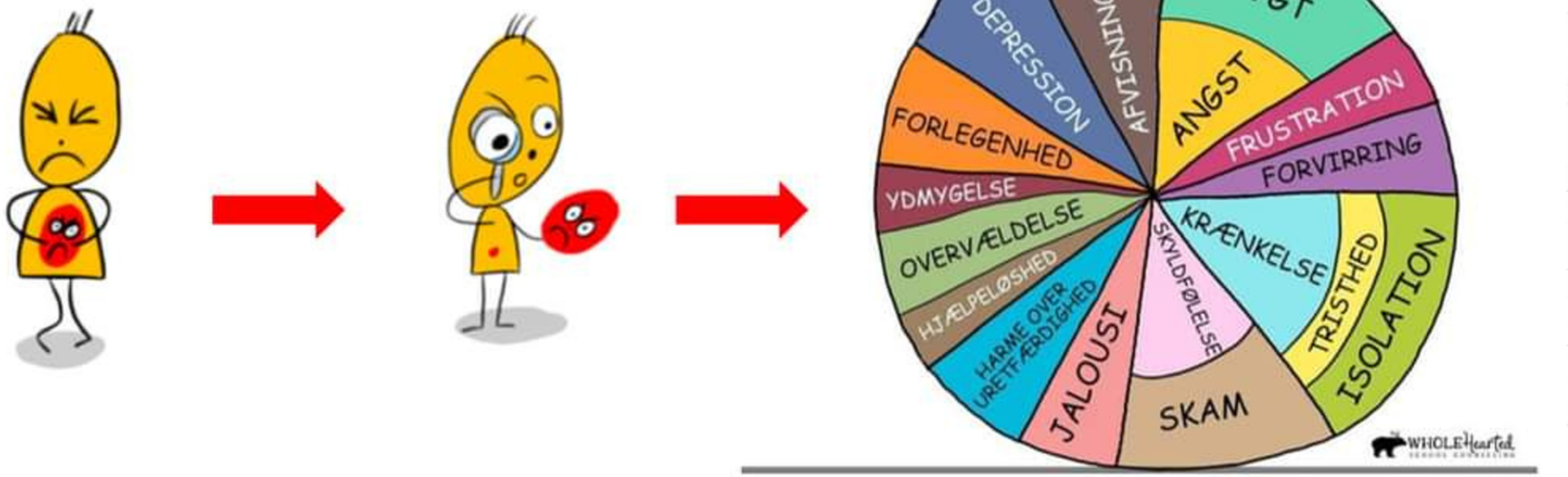
tag dybt og bevidst

Observer

hvad der sker omkring dig og indeni dig

P

Hvis jeg kan rumme vreden længe nok til
at jeg kan nå at undersøge den,
så finder jeg måske ud af, hvad der ligger bag.



FACE:IT

STOP - øvelse



Stop op

fysisk og/eller mentalt

Træk vejret

tag dybt og bevidst

Observer

hvad der sker omkring dig og indeni dig

Prioriter

beslut hvordan du vil fortsætte

Kan vi altid stole på vores følelser som en guide?

i vores relationer