# Tanker & Følelser

## -Håndtering

VIBEKE FREDERIKSEN REFLEKSIONSRUMMET - PSYKOLOGPRAKSIS

AUT. PSYKOLOG& SPECIALIST I PSYKOTERAPI & SUPERVISION. BSC. I SOCIOLOGI

# Hvad er tanker?- hvorfor er det vigtigt?

# Fint når det er noget rent praktisk, som kan løses!

Døren knirker

- **Følelse**: Irritation
  - **Krop**: ubehag
  - **Tanke**: Hvad gør man ved den slags?
    - **Tanke:** Nåh ja, man giver den olie!
      - **Handling**: Går ud og køber olie
      - **Handling:** Smører døren
      - **Følelse**: Ahh!

Tanker, følelser, krop og handling arbejder fint sammen mod et resultat. Det løser problemer!

# Mindre effektivt - med andre vanskeligheder

Jeg skal holde oplæg

**Tanke**: hvad hvis de ikke synes om mit oplæg

**Følelse**: Ubehag

**Tanke**: Hukommelse -Hvad gør man med den slags?

**Tanke**: en gang jeg holdt et oplæg som ikke gik så godt

**Følelse**: Forstærket ubehag

**Tanke**: der var en gang en som tog en hovedpude med

**Følelser**: Forstærket ubehag, reduceret lyst til at være her, træthed

**Følelse**: reduceret tiltro til mig selv og mine evner FORFRA!!!!

# Øvelse tankekontrol: Tænk ikke på!

# Følelser har ikke forstand på tid

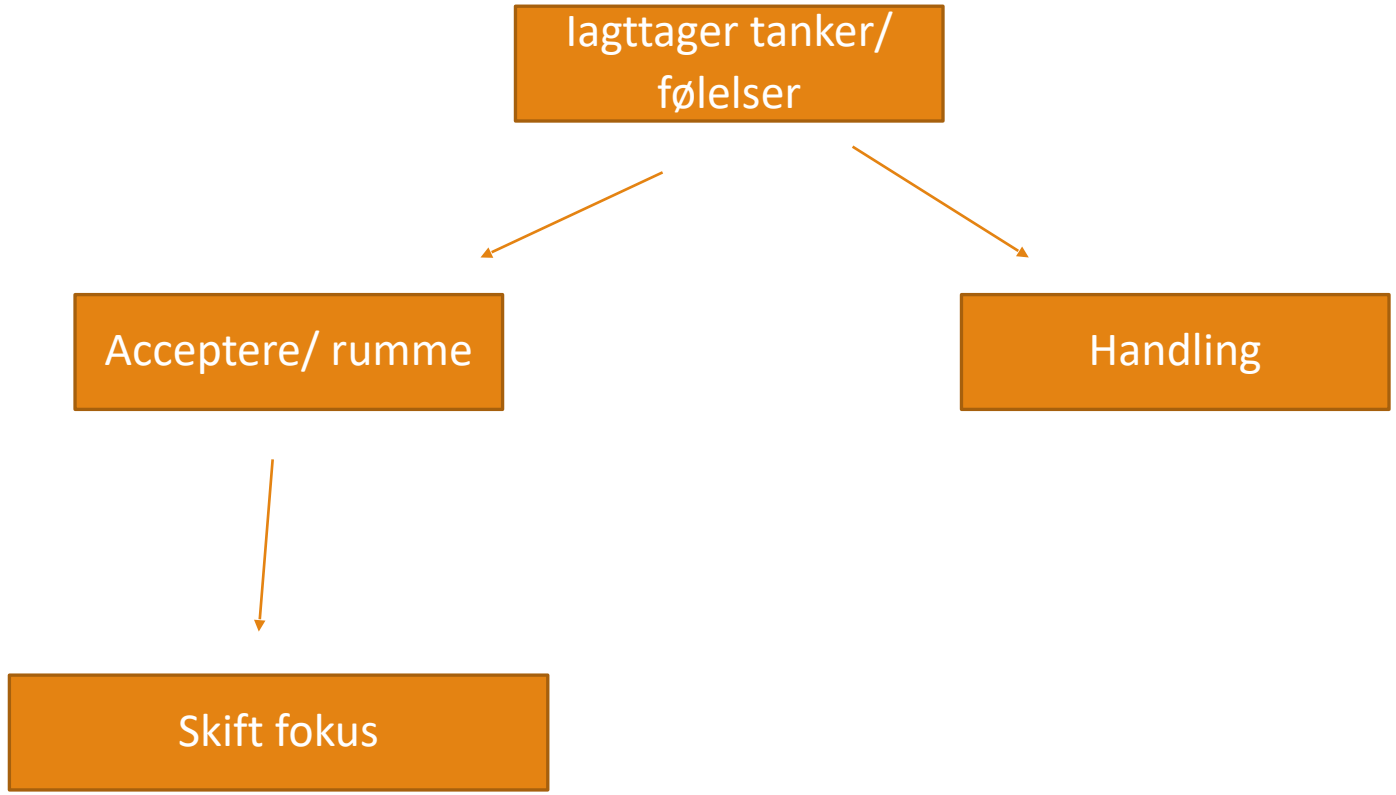
Fortid nu fremtid



# Forstærkende effekt!!!

NÅR VI FOKUSERER PÅ NOGET- TRÆNES DET OG STÅR STÆRKERE

# Når noget svært rammer mig




Kriterier: Hvad er brugbart ud fra Værdier ?

# Løsninger

PSYKOLOGIENS FORSØG

- Freud. Finde årsag – problemets udspring i fortid

  Tanken at forståelse kan bringe helbredelse

- Kognitiv terapi. Omstrukturering af tanker
- Nyere kognitiv terapi. Lade tanker være tanker og handle værdibaseret

BIBLENS ANVISNINGER

- ➢Tilbage til mit ophav. Ef. 1 Sl 139, Abba far, fader vor

  Gud har mig og når jeg griber det bringer det helbredelse (ofte en proces)

- ➢Ef. 12 lad jer forvandle gennem en fornyelse af jeres sind
- ➢Fokuser jeres tanker på det værdifulde og taknemmelighed.  Fil 4

# Kognitiv omstrukturering

Så formaner jeg jer, brødre, ved Guds barmhjertighed, til at bringe jeres legemer som et levende og helligt offer, der er Gud til behag – det skal være jeres åndelige gudstjeneste.  Og tilpas jer ikke denne verden, men lad jer forvandle, ved at sindet fornyes, så I kan skønne, hvad der er Guds vilje: det gode, det som behager ham, det fuldkomne. ROM 12:1

# Kognitiv omstrukturering

Nok lever vi som andre mennesker, men vi kæmper ikke som verdslige mennesker.  Vore kampvåben er ikke verdslige, men mægtige for Gud til at bryde fæstningsværker ned. Vi nedbryder tankebygninger  og alt, som trodsigt rejser sig mod kundskaben om Gud, vi gør enhver tanke til en lydig fange hos Kristus, ..

1.kor. 10: 3-5

# Nyere kognitive metoder. Fokus

Vær altid glade i jeres tro på Herren! Jeg siger igen: Vær glade! 5Lad alle mærke, at I har et venligt sind. Herren er nær. 6Vær ikke bekymrede for noget, men sig altid Gud tak og læg jeres ønsker frem for ham i bøn. 7Så vil I opleve, at Guds fred, som overgår al menneskelig forstand, vil beskytte jeres tanker og hjerter og bevare jeres tillid til Jesus Kristus.

8Desuden opfordrer jeg jer, kære venner, til at fokusere jeres tanker på det, der er sandt og ædelt, ret og rent, det, man værdsætter og taler godt om, ja alt, hvad der udmærker sig og er værd at rose. 9Lev efter det forbillede, I har i mig, og den undervisning, I har modtaget fra mig. Så vil fredens Gud være med jer. (BPH) Fil 4:4.9

# Nyere kognitive metoder. Fokuser

Derfor skal I lægge alle urene tanker og onde handlinger bag jer og koncentrere jer om at give vækstbetingelser til det ord, som er plantet i jer, og som er i stand til at føre jer frem til det evige liv. (BPH) Jak. 1:21

# TRÆNING, TRÆNING, TRÆNING

At lykkes 15 % af tiden er bedre end ikke at lykkes

Hjernetræning tager tid

Husk barmhjertighed

# Hjælp til at tænke brugbart

1. Fokusskifte (øvelsen med elefanten)
2. Bøn /Tungetale (bønnesprog)
3. Vejrtrækning
4. Grounding, bevidst nærvær
5. Dele det med nogen (grin)
6. Tale ro til sig selv (fx Guds kærlige ord)
7. Fysisk aktivitet