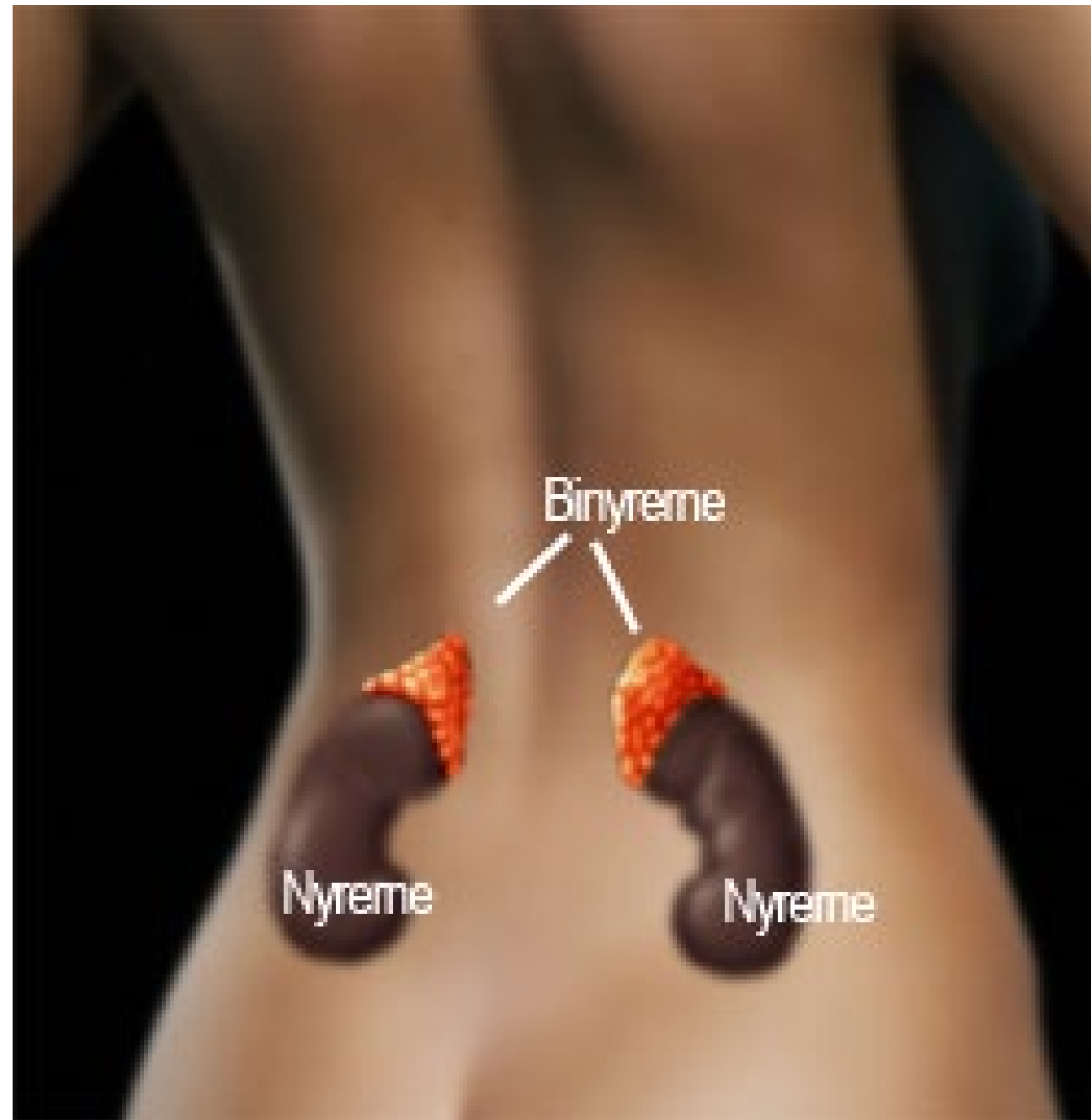


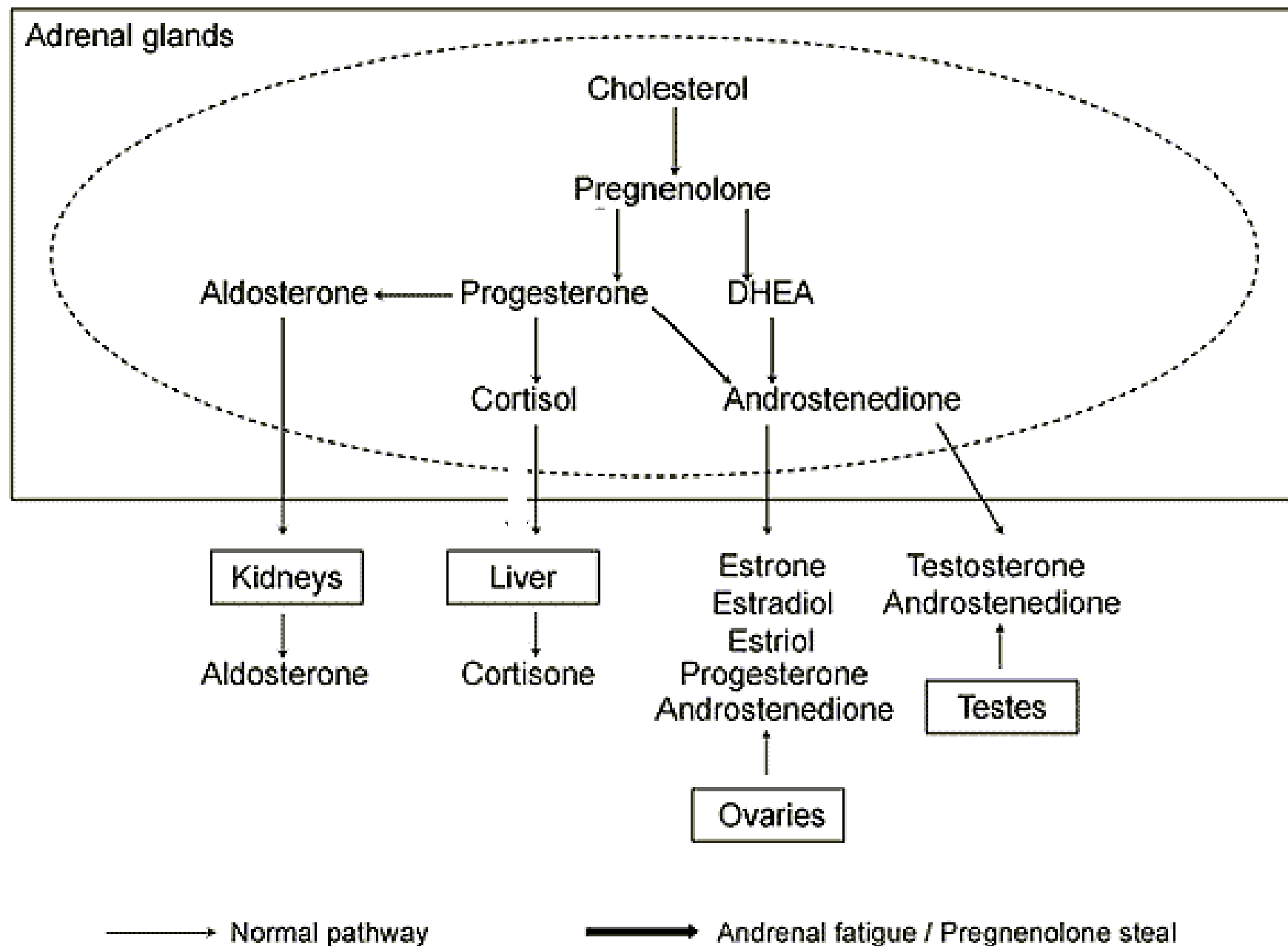
NÅ DINE DRØMME





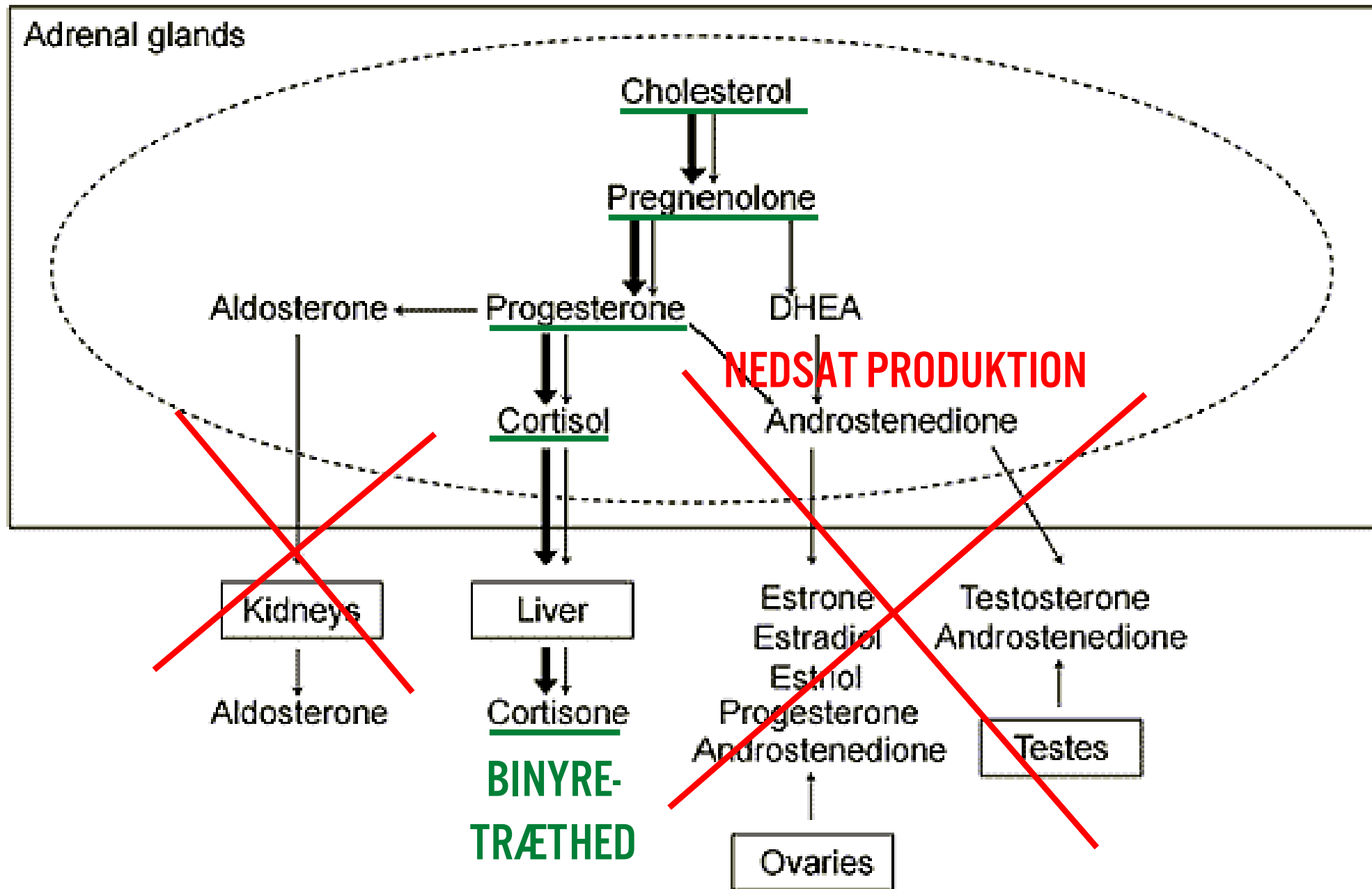
NYRER OG BINYRER

Steroid Hormone Synthesis Pathways



NORMAL HORMON KASKADE

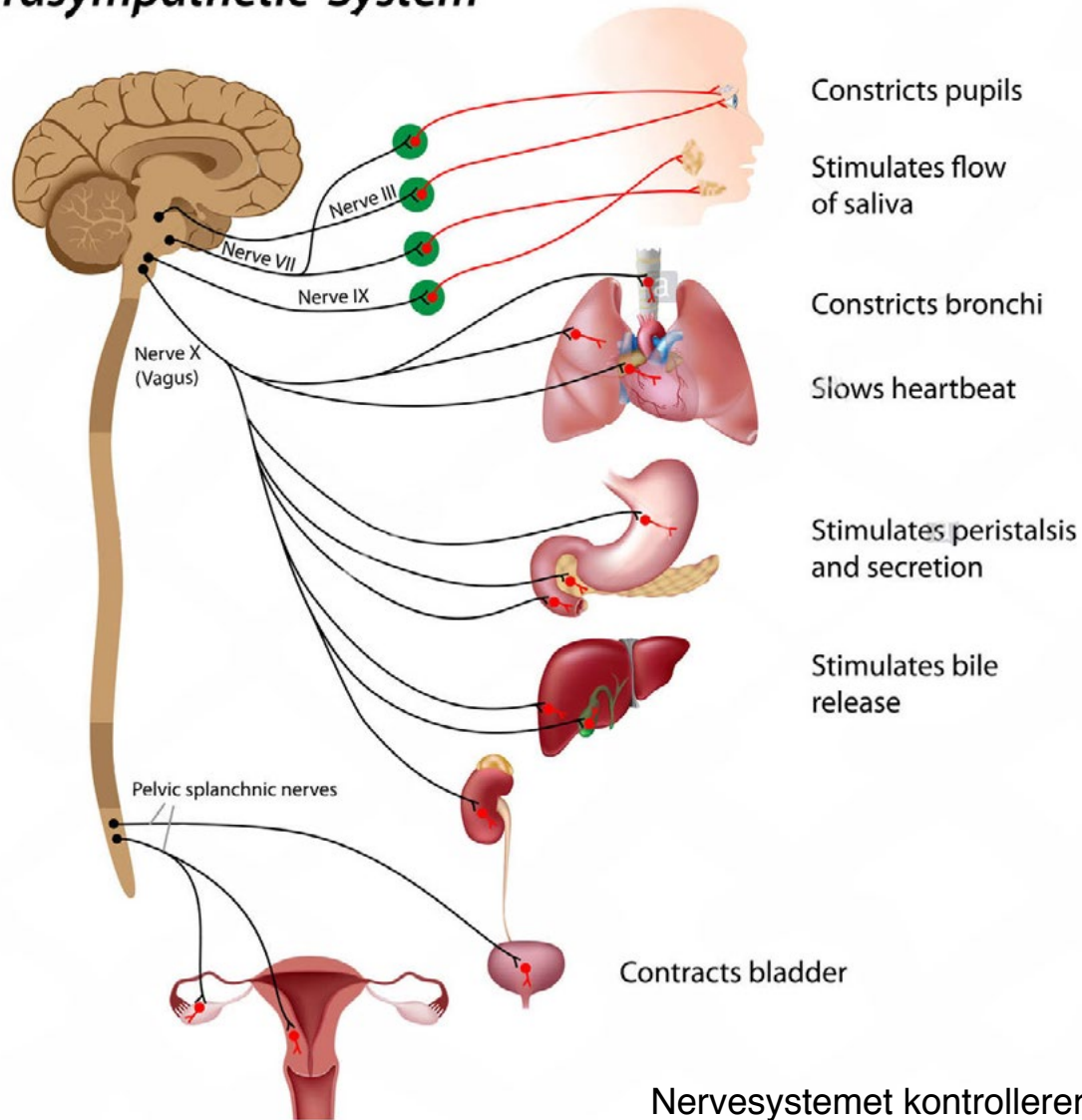
Steroid Hormone Synthesis Pathways



KAMP/FLUGT TILSTAND

HARMONI = VÆKST

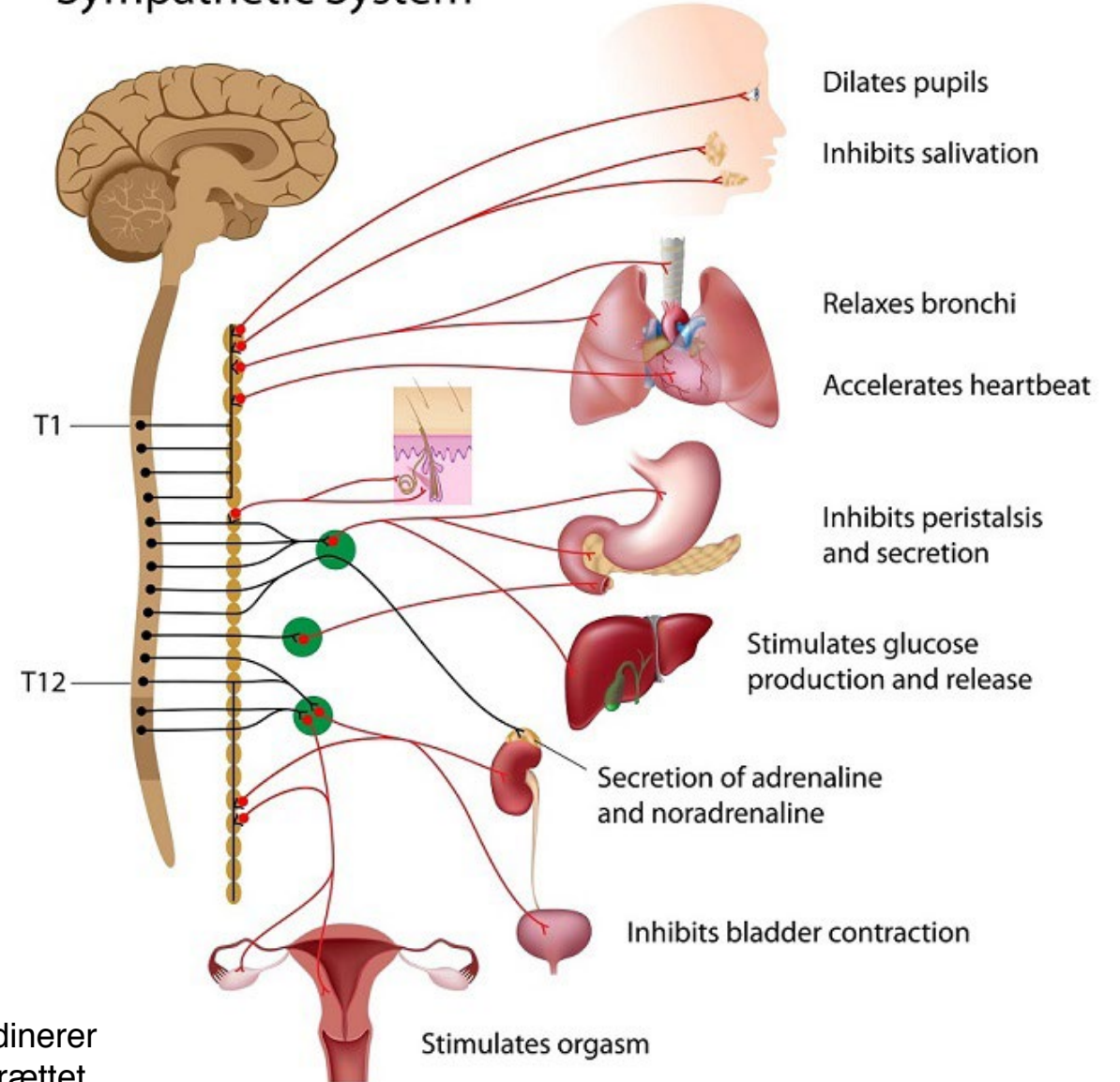
Parasympathetic System



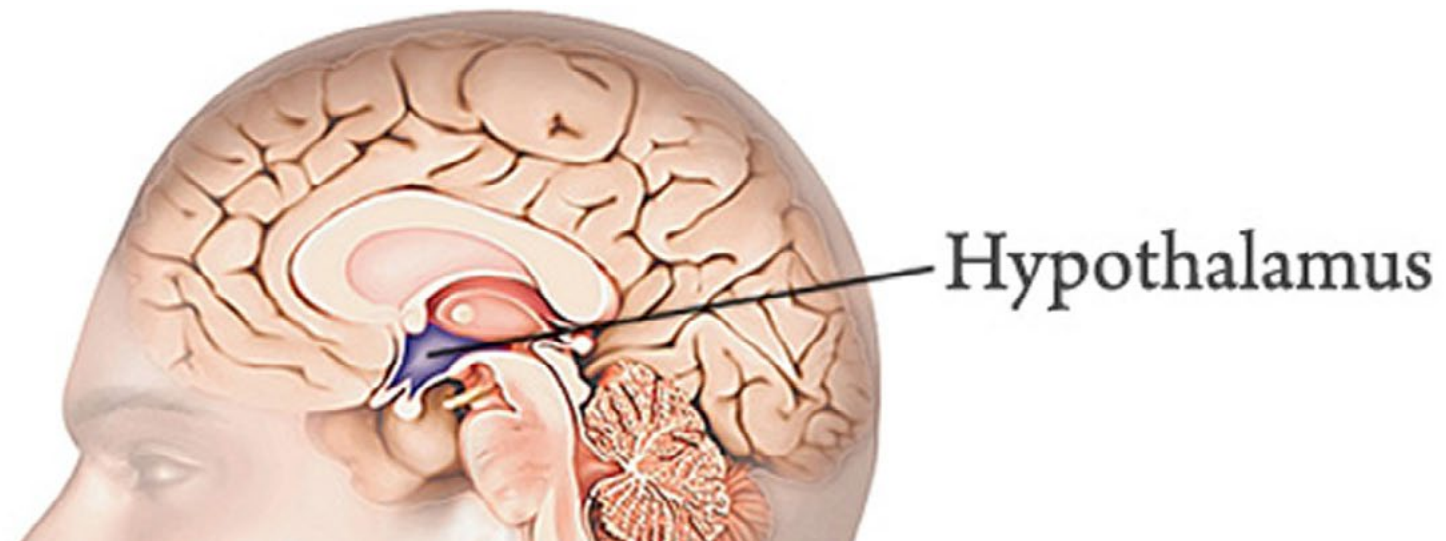
Nervesystemet kontrollerer og koordinerer alle kroppens funktioner inkl. åndedrættet, søvn, fordøjelse og eliminering.

STRES = FORFALD

Sympathetic System



NERVESYSTEMET



HYPOTHALAMUS FORBINDER DE TO SYSTEMER OG DER ER TO MULIGHEDER:

**SPIS, SLAP AF, FORMER
OG FORDØJ**

SUNDHED, VÆKST OG REPARATION

**KAMP/ FLUGT
(STRES)**

**FORFALD, SYGDOM, HUMØR-
PROBLEMER**

I HVILKEN CIRKEL ER DU?



FEEL GOOD!

FØLELSES- SKALAEN

Tanker og følelser
hænger sammen!



Lykke/nydelse/styrke/frihed/kærlighed

Passion/flow

Entusiasme/lyst/glæde

Positive forventninger og overbevisninger

Optimisme

Håbefuldhed

Tilfredshed

Kedsomhed



Pessimisme

Frustration/irritation/utålmodighed

Overvældet

Skuffet

Tvivlsom

Bekymret

Skyder skyld på andre

Mistet modet



Vrede

Hævnfølelse

Had/raseri

Jalousi

Usikkerhed/skyldfølelse/uværdighed

Frygt/angst/sorg/depression

VÆLG DINE TANKER

NEGATIV TANKE	MIDDELPOSITIV TANKE	MEGET POSITIV TANKE
Det hele er håbløst, og jeg aner ikke hvad jeg skal gøre	Jeg ved ikke hvad jeg skal gøre lige nu, men det kan være, at en vej vil vise sig	Der er håb forude, og jeg ved hvad jeg skal gøre
Jeg er altid uheldig og verden er ond og uretfærdig mod mig	Nogle gange er jeg uheldig, men andre gange er jeg også heldig	Jeg er altid heldig og verden er altid god mod mig
Det bliver værre og værre for hver dag	Jeg ved faktisk ikke med sikkerhed om det bliver værre og værre, selvom det føles sådan lige nu	Det bliver bedre og bedre for hver dag

NEGATIV TANKE	MIDDELPOSITIV TANKE	MEGET POSITIV TANKE
Jeg bliver aldrig rask	Jeg bliver forhåbentlig rask med tiden	Jeg bliver helt rask
Jeg kommer aldrig til at kunne gøre de ting jeg drømmer om eller det jeg kunne før	Jeg ved ikke med garanti om jeg aldrig kommer til at gøre de ting jeg drømmer om. Intet er absolut og alt kan ændre sig	Jeg kommer til at kunne gøre lige præcis det jeg drømmer om, og måske endda bedre end jeg kunne før
Jeg bliver ruineret	Jeg skal nok klare økonomien på den ene eller den anden måde, selvom jeg ikke ved hvordan lige nu	Jeg har en rigtig god økonomi
Jeg er helt alene i verden	Jeg har nogle omkring mig, som vil kunne hjælpe og være der, hvis jeg virkelig beder om det	Jeg har alle de venner og den støttende familie jeg har brug for
Jeg kan ikke kende mig selv længere og er bange for at det aldrig bliver anderledes	Jeg kan ikke kende mig selv lige nu, men der er mulighed for at jeg bliver mig selv igen en dag	Jeg er mig selv, præcis som jeg gerne vil være det
Jeg føler mig som en hypokonder hele tiden, og som en belastning for andre mennesker	Jeg føler mig indimellem som en hypokonder, men jeg ved, at folk er søde og vil hjælpe, for det ville jeg selv hvis rollerne var byttet om	Jeg føler mig helt rask, og jeg ved, at andre mennesker sætter pris på mit selskab
Andre folk er trætte af mig	Nogle er måske trætte af mig, men ikke alle	Næsten alle kan lide mig fordi jeg er et dejligt menneske, og de vil gerne være sammen med mig
Jeg kan på sigt ikke gå på arbejde længere og bliver formentlig fyret	Måske bliver jeg fyret, men det er ikke sikkert. Hvis jeg gør det, er det fordi der er et endnu bedre job til mig når jeg er rask	Jeg bliver rask og har ingen problemer med at få eller beholde lige det job jeg ønsker mig
Jeg kan ikke holde mig fra usund mad	Jeg bliver hele tiden bedre og bedre til at holde mig fra usund mad, og jeg tilgiver mig selv hvis jeg falder i en gang imellem	Jeg spiser kun den mad der gør mig sund og rask, og jeg elsker den

HVAD TROR DU, TÆNKER DU OG FOKUSERER DU PÅ?

Hvad tænker du på? (problemer/ succes)

Hvad taler du om? (problemer/ succes - nutid/ fremtid)

Hvad beskæftiger du dig med? (problemer/ succes)

Hvem snakker du med? (syge/ rask)

Hvad forudsiger du i krystalkuglen?

DET DU FOKUSERER PÅ FÅR DU MERE AF!

HVAD ER DIT DRØMMEMÅL?

Drømmemål:

Hvad er dit drømmemål for dit liv?

HVIS ALT VAR MULIGT?

Hvad ville du:

- hvis du havde en tryllestav og 80 mio. kr.?

HVAD SIGER DIN INDRE STEMME?

Lyt til dit hjerte:

Hvad burde du gøre, hvis du skulle følge din indre stemme?

HVAD SKAL DU ÆNDRE/GØRE?

Handling:

Hvad skal du ændre/gøre for at blive rigtigt glad og nå dine drømme?

HVORDAN VIL DET FØLES?



FØL FØLELSEN

FØLELSES- SKALAEN

Hvor på skalaen
ligger følelsen?

Hvordan kan du
komme endnu
højere op?



Lykke/nydelse/styrke/frihed/kærlighed

Passion/flow

Entusiasme/lyst/glæde

Positive forventninger og overbevisninger

Optimisme

Håbefuldhed

Tilfredshed

Kedsomhed



Pessimisme

Frustration/irritation/utålmodighed

Overvældet

Skuffet

Tvivlsom

Bekymret

Skyder skyld på andre

Mistet modet



Vrede

Hævnfølelse

Had/raseri

Jalousi

Usikkerhed/skyldfølelse/uværdighed

Frygt/angst/sorg/depression

HVOR MEGET TROR DU PÅ DET?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

HVAD SKAL
DER TIL?



VISUALISER DET! FØL FØLELSEN!

HJEMME-
OPGAVE
1



TRO PÅ DET!

TRO KAN FLYTTE BJERGE



UDNYT PLACEBO EFFEKTEN

FOKUSTRÆNING 15 MIN.

HJEMME-
OPGAVE

2




DEN POSITIVE REMSE - 10 TING

HJEMME -
OPGAVE

3

1

A close-up photograph of a hand reaching upwards with fingers spread, set against a blurred background of green foliage and sunlight.

2

A photograph of a bright blue sky filled with soft, white, fluffy clouds.

3

A photograph of a woman from the waist up, wearing a brown leather jacket over a black top and dark pants, standing outdoors.

4

A photograph of a white bowl with a red rim, filled with several bright yellow lemons.

5

A photograph of an elderly woman with white hair, wearing a blue patterned top and several medals on her chest, sitting at a table with a white cup and saucer.

DU VÆLGER HVAD DU VIL FOKUSERE PÅ!

DU
BESTEMMER

- Tal om og tænk mindre på problemer og mere på succes
- Tænk på og tal mere om det du vil have og det der virker
- Beskæftig dig med noget der gør dig glad, f.eks. en hobby
- Vær sammen med mennesker, der gør dig glad
- Vælg ting fra der stresser dig og gør dig nedtrykt
- Vælg at være glad i nuet trods omstændighederne
- Tal opmuntrende og selvkærligt til dig selv