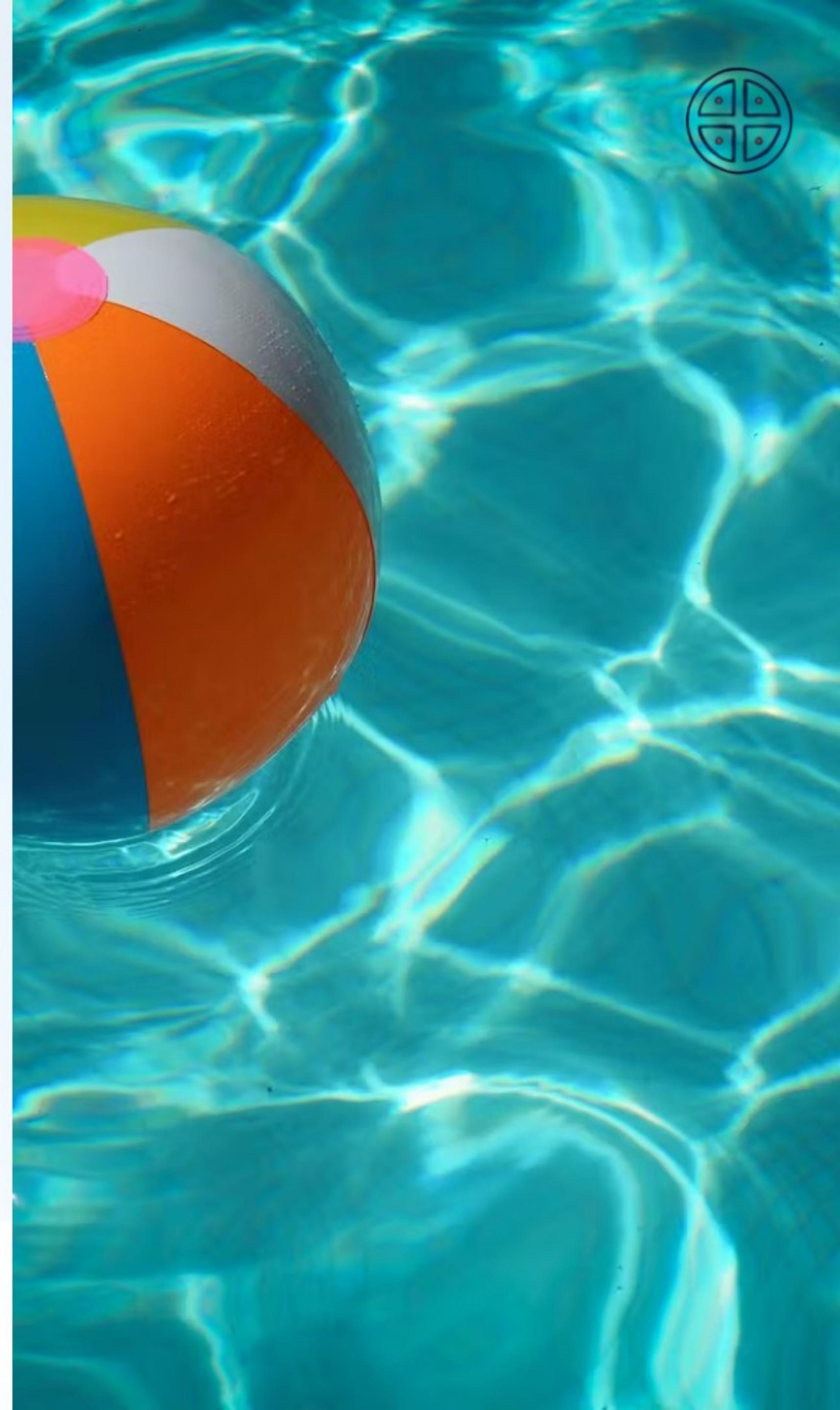




SOL og SOMMER

- og følelser!

Log in med din smartphone og send et hjerte...





Big Fat Snake Live





FIND DIG SELV PÅ NY

I psykoterapi kan du få det bedre med med dig selv, med dine relationer og med dit arbejde



BOOK DIN FØRSTE SAMTALE I DAG

PSYKOTERAPI

I psykoterapi kan du arbejde med at blive bedre til at tackle psykiske og personlige problemer som f. eks. sorg, angst, vrede, stress, jalousi, livskriser, depression og traumatiske oplevelser.

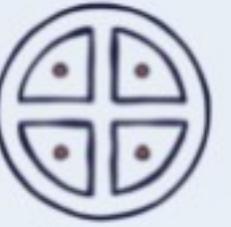
SELVBEVIDSTHED OG SELVFORSTÅELSE

Gennem større selvbevidsthed og selvforståelse får du mulighed for at få glæden tilbage, at stå ved dig selv, at være tydelig når du siger ja og siger nej, at genfinde meningen med livet og at komme styrket gennem kriser og udfordringer i livet.

ERFARING GIVER RESULTATER

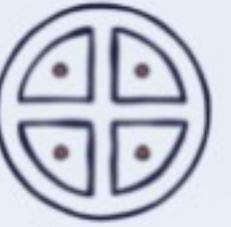
Jeg er uddannet og eksamineret psykterapeut og har mere en 20 års erfaring med at arbejde med mennesker. Jeg tilbyder dig et fortroligt rum, hvor du kan tale åbent og ærligt om dine følelser. Sammen udvikler vi dine nye strategier til at håndtere din livssituation, så du får mere af det, du ønsker i livet?





Program

- Hvad skal vi?
- Hvorfor skal vi det?
- Hvordan skal vi det?
- Hvad får vi ud af det?



Jo mere nøjagtig, man
kan benævne sine
følelser, desto lettere er
det at gøre noget ved
dem.

– Per Wallroth, 2010



Hvad er din livret?

risenkål
krabbeklør
tartelletter

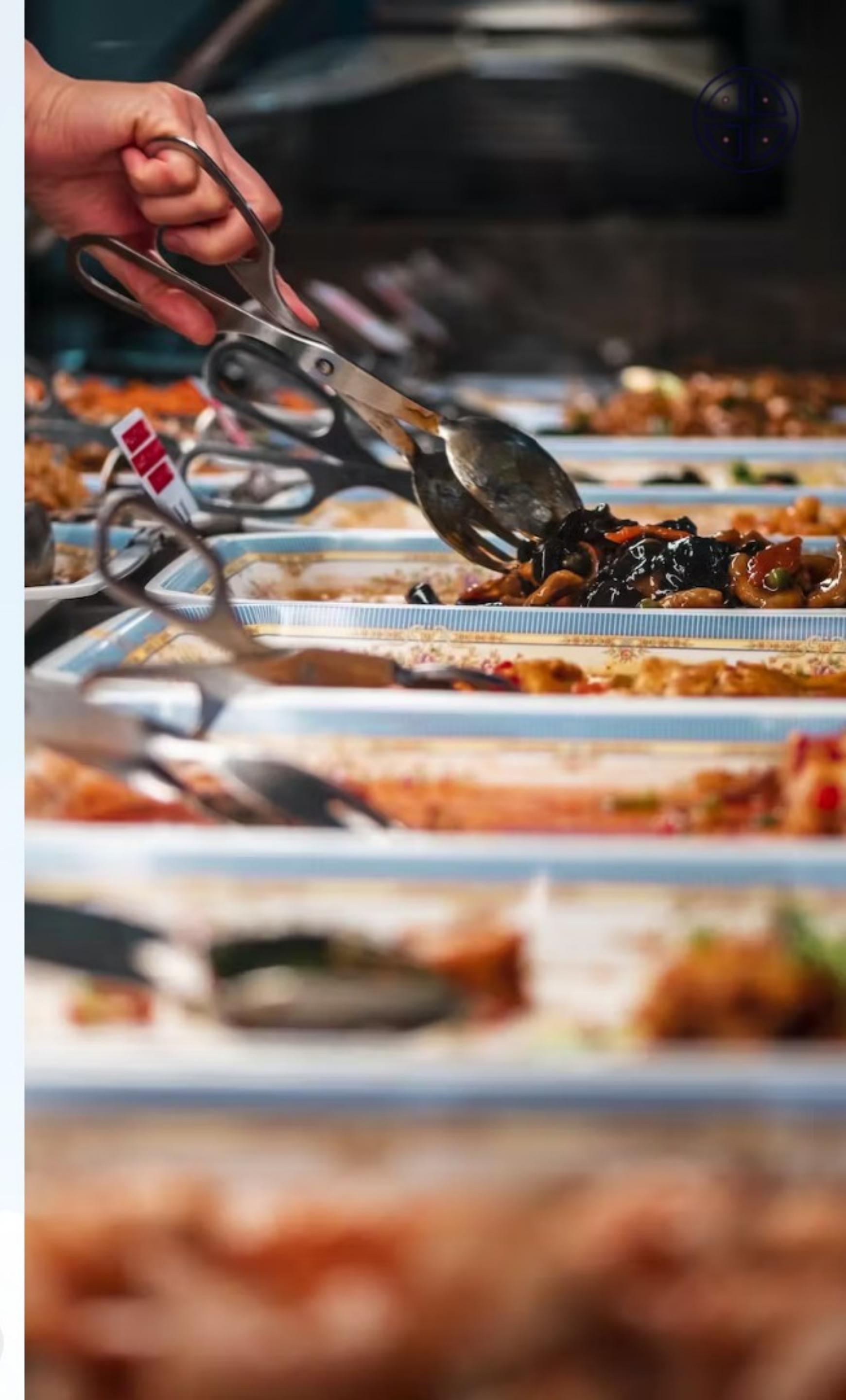
frokost
tomatsalat

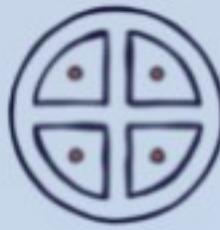
tacos
lasagne
frokost
gratis mad
grønsager

ingen
sushi
tærte

bøf med løg
vinamesisk
østers
baos
ing
tært

okseculotte
kørvelsuppe
friske forårsruller
kebab
ost
hakkebøf
oso buco
pommes frites
jomfruhummer
hamburger





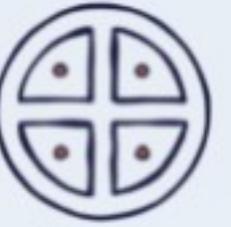
Hvad håber du at få ud af SOL & SOMMER?



A central word cloud composed of Danish words related to summer and well-being, set against a background of white clouds and a blue sky.

The words include:

- glade børn
- glade unger
- glade oplevelser
- glade under
- glade oplevelser
- glæde
- glæde til mit barn
- glæde
- glæde med børn
- glæde med venner
- glæde med familie
- glæde med dygtighed
- glæde med leg
- glæde med mod
- glæde med berigelse
- glæde med nye ideer
- glæde med voksenselskab
- glæde med omsorg
- glæde med kærestekrammere
- glæde med musik
- glæde med venskaber
- glæde med hygge og nærværelse
- glæde med dans
- glæde med opdagelse
- glæde med viden
- glæde med opladning
- glæde med grin
- glæde med udgordringer
- glæde med venner
- glæde med familie
- glæde med ferie
- glæde med frihed
- glæde med dejlig mad
- glæde med hygge
- glæde med ro
- glæde med udvikling
- glæde med energi
- glæde med latter
- glæde med følelser
- glæde med ned i gear
- glæde med koble af
- glæde med samværd
- glæde med inspiration
- glæde med at sanse
- glæde med lethed
- glæde med erfaring
- glæde med sol og strand
- glæde med kold vin i aftendolen
- glæde med dannelses



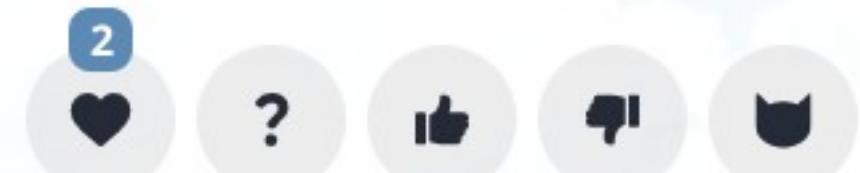
Relationer

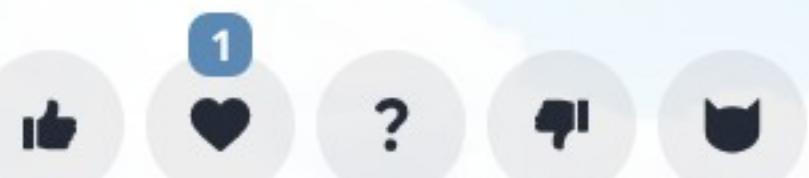
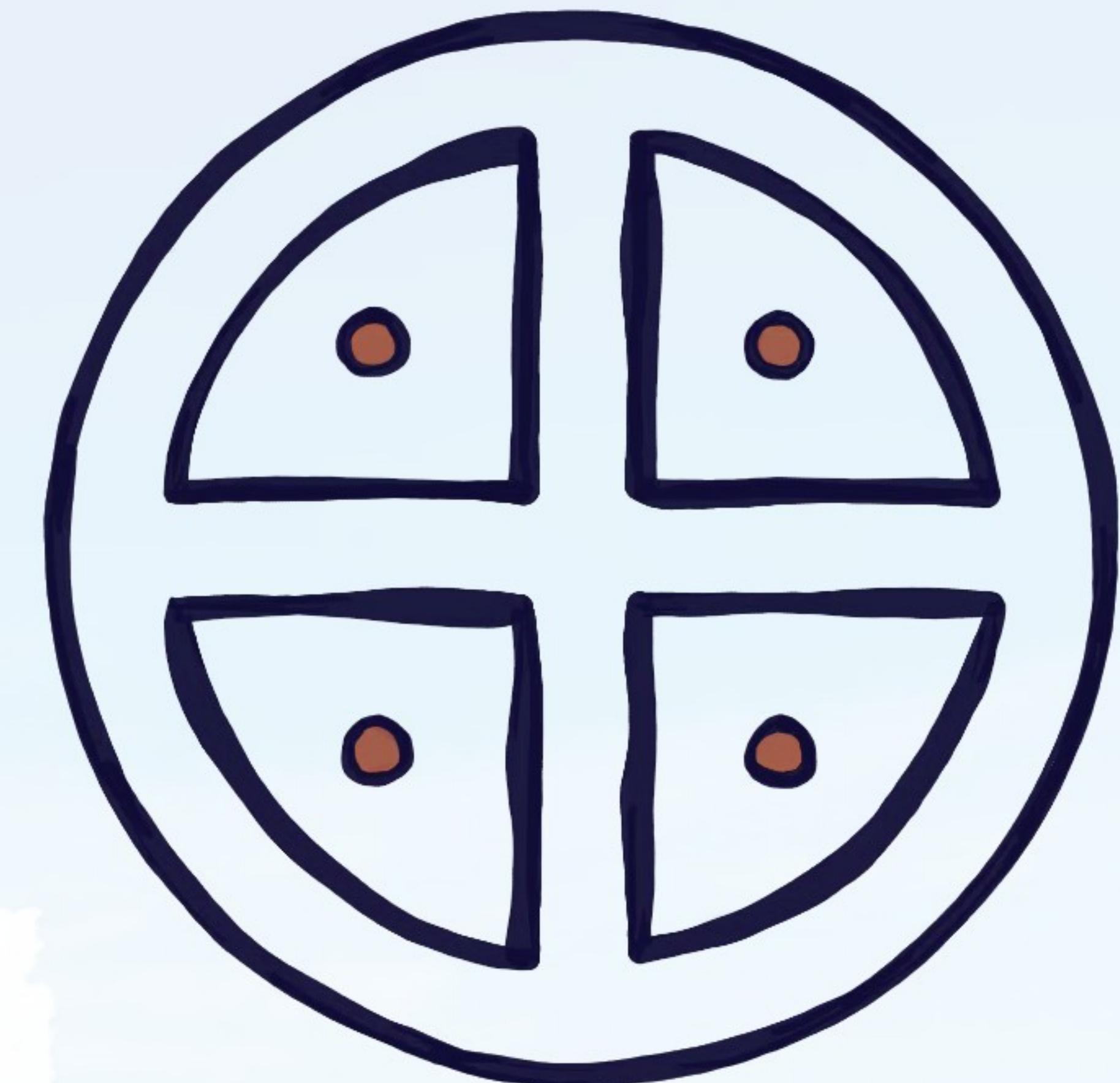
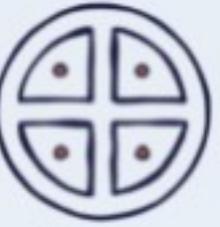




Relationer - i "3 lette skridt"

- Kernefølelser
- Personlighedens lag
- Kontaktcirklen







Glæde

rummelighed
bobler i maven
opnåelse
smittende
ømhed
vægtløs
lykkelig
chokolade
tillid
frustreret
skam
mæthed
lyst
styrke
fred
skyld
bobler i hjertet
indre ro
hengivenhed
overskud
børn
medvind
hvile
motion
tryghed
frihed
eufori
lethed
kærlighed
nydelse
tryghed
samhørighed
lykke
varme
liv
ro
tilfredshed
humor
latter
omsorg
nærværende
succes
ærefrygt
vægtløshed
glæde på andres vegne
anerkendelse
boblende følelse
grøn
smittende glæde
glæde
forventningsfuld
angst
accept
begejstring
stolthed
mening
afmagt
venskab
oplevelser
kram
musik
noget på spil
empati
nærheds
ekstase
ked af det
udvikling
glæde på andres vegne





Sorg



A central word cloud composed of various Danish words related to grief and loss, such as 'sorg' (grief), 'melankoli' (melancholy), 'afmagt' (exhaustion), 'savn' (grief), 'smerte' (pain), 'tab' (loss), 'håbløshed' (hopelessness), 'død' (death), 'accept' (acceptance), 'skønhed' (beauty), 'afvisning' (rejection), 'utryghed' (uncertainty), 'medrejsende' (bereavement), 'håblos' (hopeless), and 'uforløst' (unresolved). The words are colored in shades of blue, red, green, and orange, and some are accompanied by smaller descriptive terms.

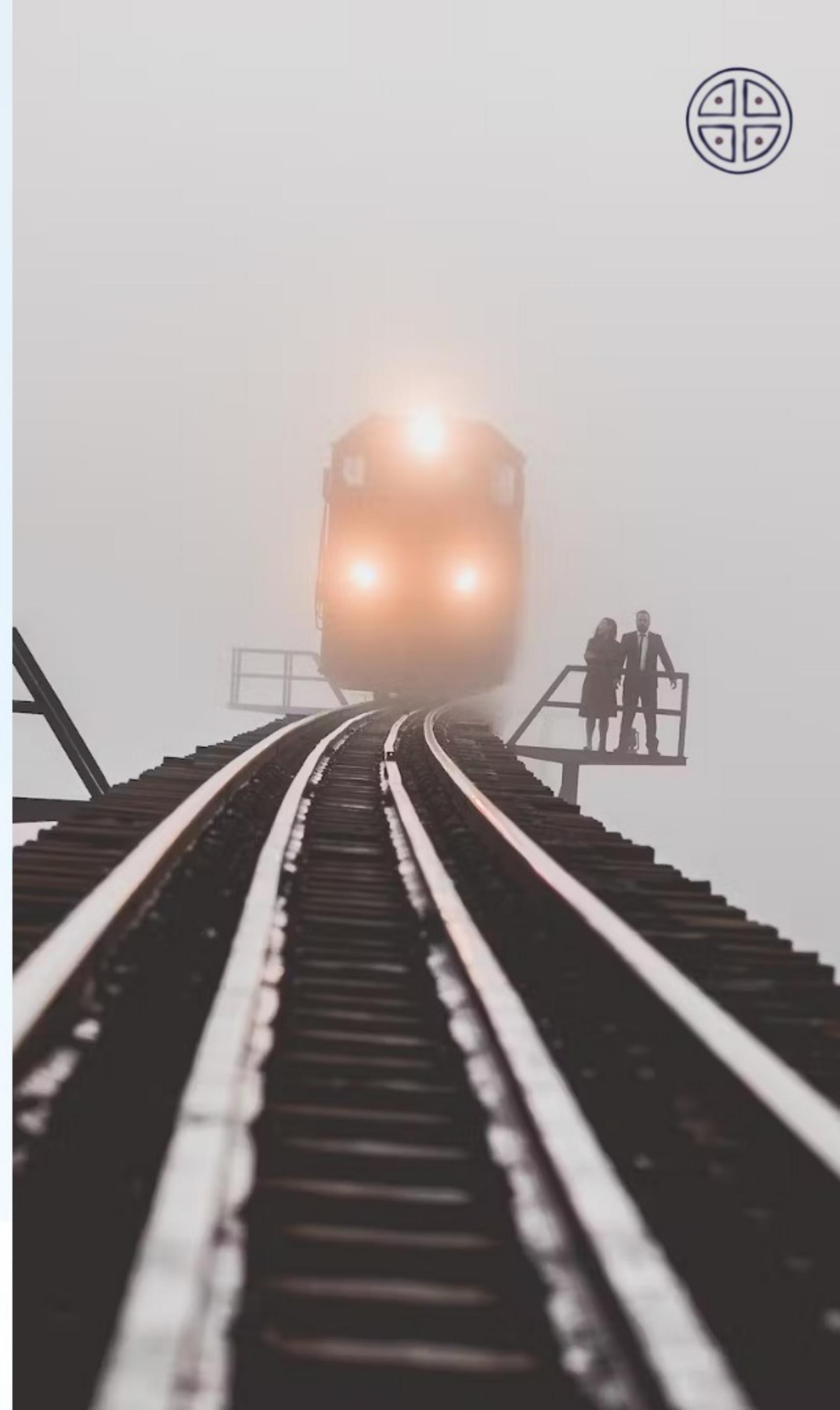
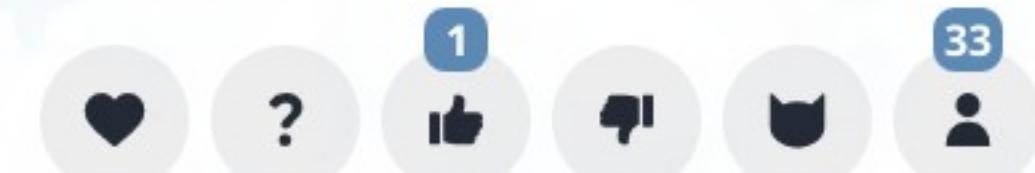
hengivenhed
misstevne
lidelse ambivalent
foranderlig
deprimeret afgrund
depression
på andres vegne
ugengældt længsel
savner svigt
nostalgi
desperation
forandring
bitterhed
misforstået
slæt ud
fortabt
magtesløs
mørke
tomhed
tomhed
fravær
irreversible
tyngende
kontroltab
tungt hjerte
at blive misforstået
kritisert
sygdom
tom
trist
frustration
misforståelse
forladthed
uro
børn
varig
afsavn
uhjælpsom
ulykkelig
livsvilkår
tryghed
afkoblet
afvisning
handlingslammet
afvalgt
fravalgt
varig
medrejsende
nedtrykt
håblos
afmægtig
uforløsthed

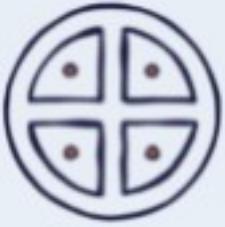


Frygt

The word cloud includes the following words:

- kontroltab
- alarmberedskab
- at mine børn lider
- zombier
- uden indflydelse
- mindreværd
- hajer
- ensom
- være prisgivet
- stagnation
- åndenød
- ubezag
- angstsved
- usikker
- ukendthed
- at miste
- overlevelse
- forestillinger
- tristhed
- kontrol
- afvisning
- stress
- flugt
- lille
- uro
- børn
- fare alene
- nervøsitet
- bange
- afmagt
- angst
- uvished
- uforudsigelighed
- hjertebanken
- potentielle tab
- invaliderende
- reel fare for liv
- ængstelig
- mavepine
- chok
- paranoia
- koldsved
- trussel
- bekymring
- gåsehud
- oplossing
- katastrofe
- uoplyst
- smerte
- faretruende
- ukendte
- tryghed
- lammet
- ukendt
- tomhed
- mørke
- chok
- utryg
- utryghed
- skræmt
- fremtid
- forandringer
- coping
- at blive afvist
- sortsyn
- smerte
- utilpashed
- utilstrækkelighed
- bange
- afmagt
- angst
- uvished
- uforudsigelighed
- hjertebanken
- potentielle tab
- invaliderende
- reel fare for liv
- ængstelig
- mavepine
- chok
- paranoia
- koldsved
- trussel
- bekymring
- gåsehud
- oplossing
- katastrofe
- uoplyst
- smerte
- faretruende
- ukendte

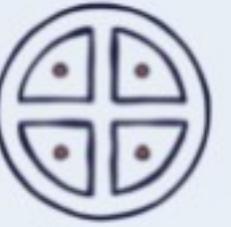




Vrede

A central word cloud illustrating various expressions of anger and related concepts:

- Uretfærdighed** (Unfairness)
- Kontroltab** (Loss of control)
- Irritation**
- Afmagt** (Might, Power)
- Frustration**
- Magtesløshed** (Lack of power)
- Hidsighed** (Aggression)
- Angst** (Fear)
- Aggression**
- Raseri** (Rage)
- Bitterhed** (Bitterness)
- Magtmisbrug** (Abuse of power)
- Utryghed** (Insecurity)
- Agression**
- Resentiment**
- Hidsigprop** (Aggressive behavior)
- Farlig** (Dangerous)
- Forløsning** (Release)
- Trigger**
- Disrespekt** (Disrespect)
- Skønhed** (Beauty)
- Grænse** (Boundary)
- Indigneret** (Angered)
- Fremmed** (Foreign)
- Ude af sig selv** (Out of one's self)
- Overvældende** (Overwhelming)
- Håbløshed** (Hopelessness)
- Misforståelse** (Misunderstanding)
- Den nihalede rævedæmon** (The hidden greed demon)
- At blive underurderet** (To be underestimated)
- Overrasket** (Surprised)
- Jalousi** (Envy)
- Fønix fuglen** (The Phoenix)
- Indebrændthed** (Intense desire)
- Skam** (Shame)
- Undertrykkende** (Oppressing)
- Tab af facade** (Loss of facade)
- Handlekraft** (Manipulator)
- Styrke** (Strength)
- Gal** (Crazy)
- Sur** (Surprised)
- Hysteri** (Hysteria)
- Had** (Hatred)
- Grænsen** (The limit)
- Magt** (Power)
- Hidsighed** (Aggression)
- Kraft** (Power)
- Fare** (Danger)
- Vold** (Violence)
- Råb** (Cry)
- Arrig** (Aggressive)
- Frygt** (Fear)
- Energi** (Energy)
- Grænseløs** (Boundaryless)
- Arrig** (Aggressive)
- Grænsesættende** (Boundary-setting)
- Betvinge** (Overpowering)
- Fået overtrådt sine græns** (Overstepped boundaries)
- Underlægge** (Undermining)
- Kraftudladning** (Energy release)
- Undertrykt kamp** (Suppressed aggression)
- Smerte** (Pain)
- Bange** (Fear)
- Skuffelse** (Disappointment)
- Utilstrækkelig** (Inadequate)
- Voldsom** (Violent)
- Ukontrollereret** (Uncontrollable)
- Giver slip** (Gives in)
- afmægtig**
- ustyrlighed**
- skadelig**
- mindreværd**
- skamfuld**
- dominere**
- uretfærdig**
- temperament**
- intensitet**
- arrogance**
- aggressiv**
- lukket sind**
- uro**
- destruktion**
- bedrevidende**
- højlydt**
- grænsesættende**
- betvinge**
- overtrædelse af grænsen**
- indignation**
- hysterisk**



Velkendt?

A word cloud diagram centered around the word **taknemmelighed** (affection). The words are categorized by color:

- Red words (negative emotions):** ensomhed, afmagt, trist, lethed, frustration, samhørighed, bitter, magtesløshed.
- Blue words (positive emotions):** lykke, had, sur, angst, raseri, sjov, ulykkelig, familie, energi, modstand, styrke.
- Green words (neutral/social):** utilstrækkelighed, frygt, lys, ro, koldsved, fortapt, hjertebanken.
- Other words:** melankoli, irritation, skam, savn, tab, humor, flot, aggression, kontrolltab, uretfærdigt, grænser, kontrol, tomhed, fred, mangel på kontrol, lykkefølelse, fare, bange, magtesløs, sjov.

Some words have small emojis next to them: afmagt has a smiling emoji, lykke has a heart emoji, and lethed has a 😐 emoji.



Nyt på radaren?

stilhed taknemlig afmagt frustration had ihygge grænser

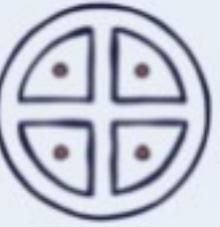
taknemmelighed zombie irritation itu haj ensomhed fravær vin tyngde

afmagsløs medvind leg sol skam tab lys ØL

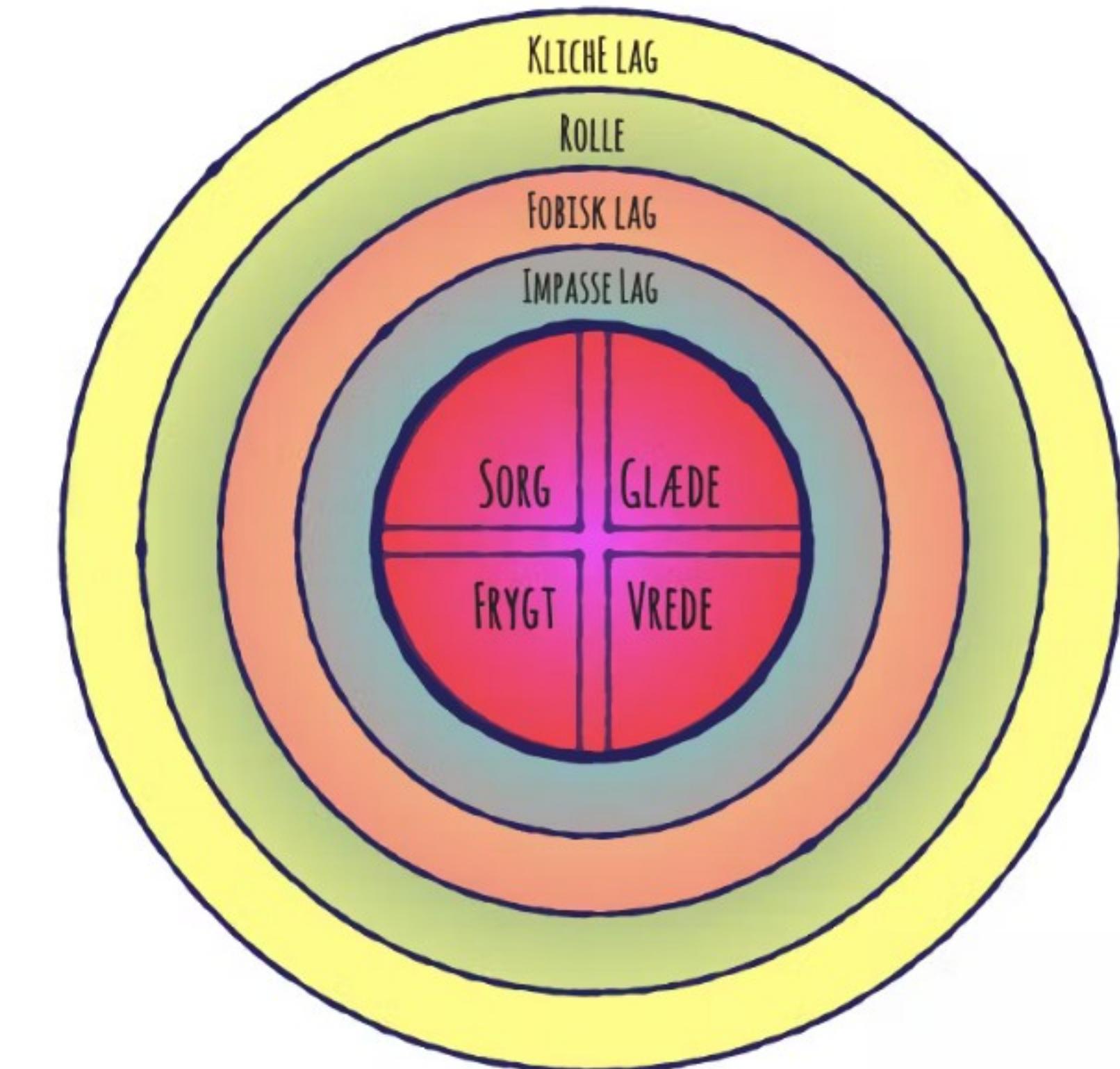
zombieliv utilstrækkelighed den nihalede rævedæmon det ukendte taknemmelighed succes kontroltab

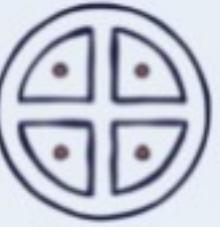
grænsesætning tung om hjertet depression

chokolade

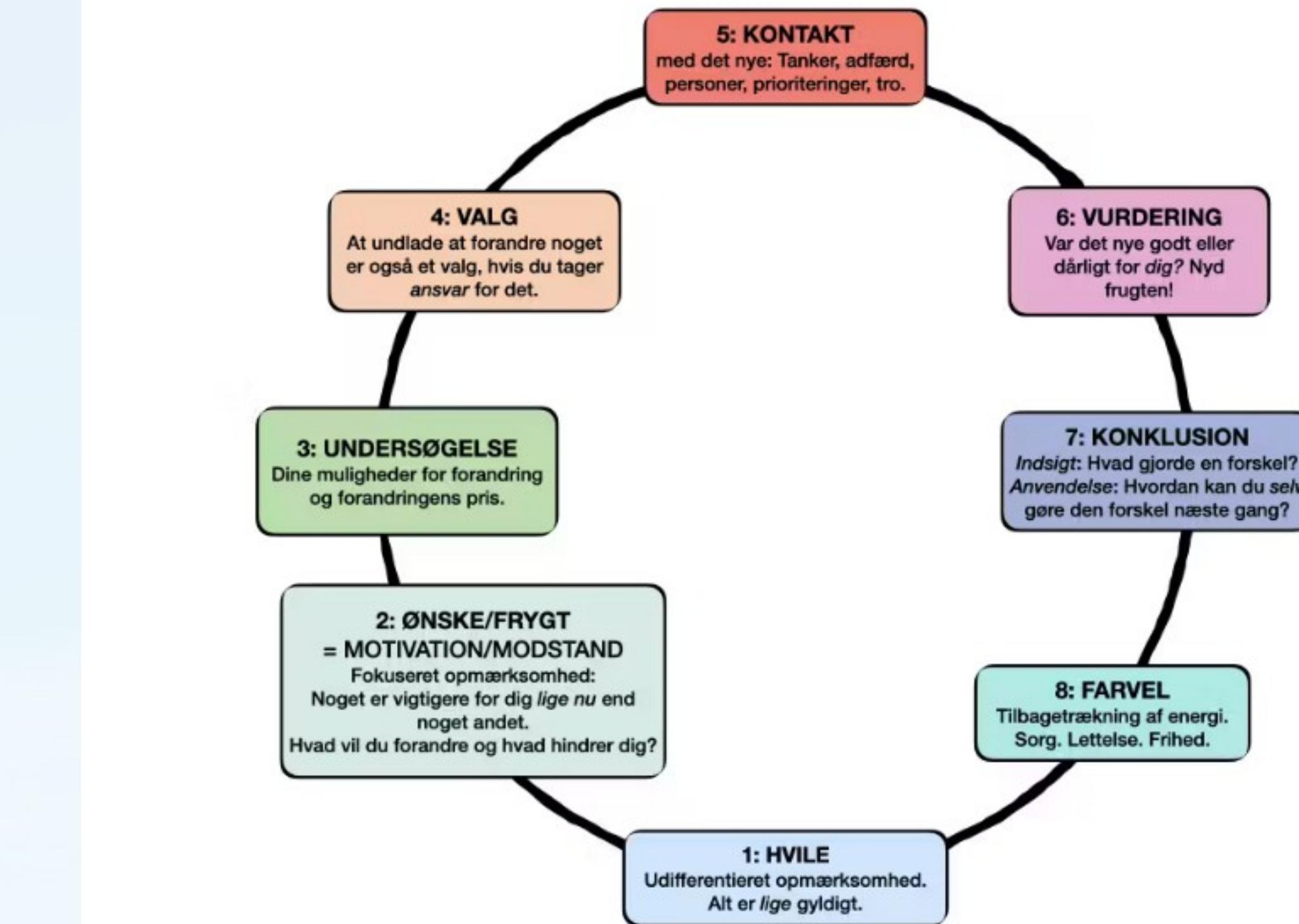


Personlighedens lag



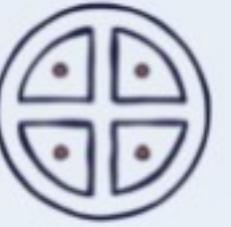


Kontaktcirklen



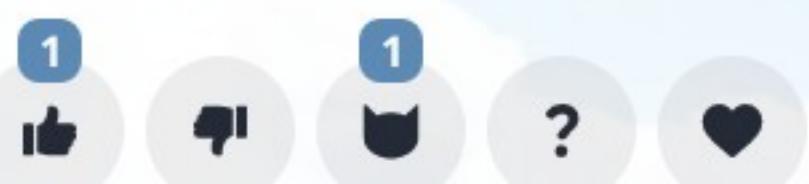
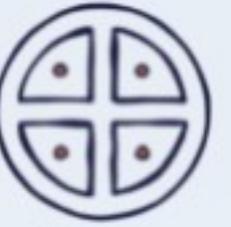
Følelser er data

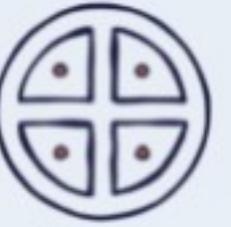




Følelserne er ikke
problemet -
følelserne er
medicinen







www.asgersteenholdt.com

Asger Johannes Steenholdt

Coach | Facilitator | Psykoterapeut (MPF)