

1

## RULLERENDE KURS HVER ONSDAG KL 1100-1300?

Datoer finnes på [sortland.kommune.no](http://sortland.kommune.no)


- Negative tanker og nedstemthet
- Bekymringer og angst
- Søvn
- Selvfølelse, selvhevdelse og grensesetting

• Vi anbefaler deltakelse på alle kurs – og at du investerer i tid til deg selv og din prosess mellom kursene


2

2

1




Vi er åpne for spørsmål og innspill!

 LURER DU PÅ NOE UNDERVEIS?

3

3

VI KOMMER TIL Å SNAKKE OM



Selvfølelse  
 Leveregler  
 Pause  
 Selvmedfølelse  
 Selvhevdelse og grensesetting  
 Mening  
 Tilbakemeldinger

4

4

2

## BEGREPER

**Selvhevdelse** : Handlinger jeg utfører på vegne av meg selv – «hva vil jeg»

**Selvverd**: Overordnet – min verdi i meg selv

**Selvbilde**: Hvem er jeg? Hvordan tenker jeg andre ser på meg?

**Selvtillit**: Troen på at du får til ting du skal gjøre.

**Det ønskede selvet**: Hvem ønsker jeg å være?

**Selvfølelse**: Avstanden mellom hvem du oppfatter at du er (selvbilde) og den du skulle ønske at du var (det ønskede selvet). Verdien vi tillegger oss selv.

5

5

## SELVFØLELSEN – HVORDAN DU FØLER OM DEG SELV

Å kjenne seg selv og handle på vegne av seg selv.

Gi seg selv en verdig plass sammen med andre

- God: Å føle seg verdig sammen med andre (bakgrunnsfølelse, stemning av tillit og verdighet i kroppen)
- Lav: Mindre verdt enn andre, ser på seg selv som et mangelfullt menneske eller noen som ikke fortjener noe

6

6

3

## Å ENDRE SELVFØLELSEN - ØVELSE

1. Se for deg hvordan du ville oppført deg, tenkt og snakket hvis du hadde en bedre selvfølelse?  
Hvordan ville livet ditt sett ut da?
  - a. Lukk igjen øynene. Et par minutter.
2. Bruk dette bildet og spørsmålene neste gang ved selvkritikk, unngåelse, bagatellisering.



7

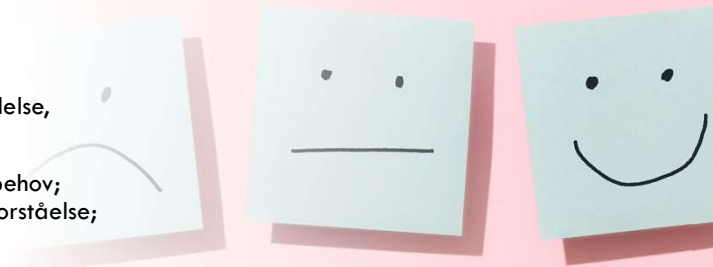
7

## LAV SELVFØLELSE

Det vi strekker oss etter kan gi lav selvfølelse.

Vi prøver å endre på oss selv for å øke selvfølelse, men *selvkritikk* senker selvfølelsen.

For å øke selvfølelsen: leveregler; kjenn dine behov; jeg ser; årsaksforklaringene våre; god indre forståelse; selvhevdelse; oppgjør; skjerming og grenser



8

8

## LEVEREGLER

- Er oppfatninger om deg selv i verden
- Tanker, forventninger og holdninger vi har til oss selv og hvordan vi skal leve livet vårt.

En leveregel kan være bevisst eller ubevisst.

Den styrer hvordan vi forholder oss til oss selv og de rundt oss.

Som en «oppskrift» vi setter i gang med når vi kommer i en spesifikk situasjon. Vi har alle mange slike oppskrifter.



9

9

## HVOR KOMMER LEVEREGLER FRA?

Hvorfor har noen personer gode leveregler og god selvfølelse, mens andre ikke liker seg selv?

Barn tror på det voksne eller andre barn sier til dem!

Barn er avhengige av trygghet fra voksne og omsorgspersoner

I løpet av ungdomstiden møter vi andre personer og ytre hendelser som vil fortsette å påvirke våre leveregler

VI BRUKER LEVEREGLER FOR Å MANØVRERE OSS GJENNOM LIVET.

10

10

5

## NEGATIVE LEVEREGLER

«Jeg er ikke god nok før jeg er perfekt»

«Jeg må være godt likt av alle»

«Jeg må ha kontroll på alt»

«Jeg er mindre verdt en andre»

«Jeg er ikke verdt å elske, ingen kan elske en som meg»

«Jeg er en dårlig og dum person».

«Jeg får ikke til noe»

«Jeg gjør ikke en bra nok jobb»

«Ingen liker meg»

«Alt jeg gjør blir feil»

11

11

## NEGATIVE LEVEREGLER

Omformulert så de høres "mulige" ut

«Hvis jeg får det til perfekt, kan jeg få føle meg bra»

«Hvis alle liker meg kan jeg tro at jeg er mulig å like»

«Hvis jeg har kontroll på alt kan jeg slappe av»

«Hvis jeg har alle de positive egenskapene som mine bekjente har, kan jeg være like mye verdt som hver enkelt av dem»

«Jeg er ikke verdt å elske, men kan forsøke å gjøre meg fortjent til det»

«Hvis jeg får til alt jeg prøver på er jeg god nok».

«Hvis jeg alltid får skryt kan jeg tro på at jeg gjør en god jobb»

«Hvis jeg gjør feil kommer alt til å gå til helve »

12

12

## POSITIVE LEVEREGLER

- Noen er glad i meg, noen liker meg
- Jeg er god nok som jeg er
- Jeg kan noe om noen ting
- Jeg har egenskaper og aktiviteter andre ønsker

13

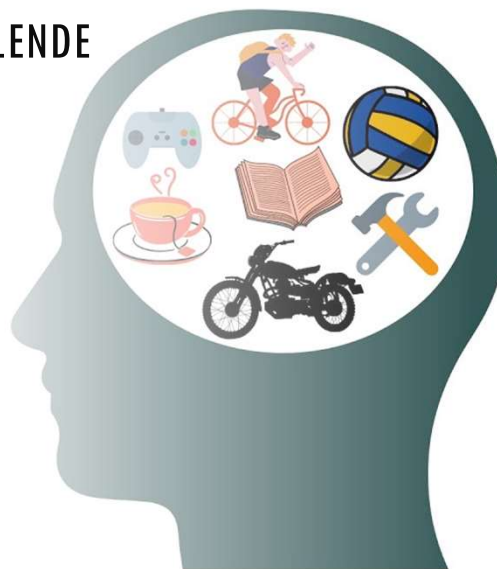
13

## LEVEREGLENE KAN BLI SELVOPPFYLLENDE

- En sannhet

«Det er sånn jeg er» – En kjerneantakelse

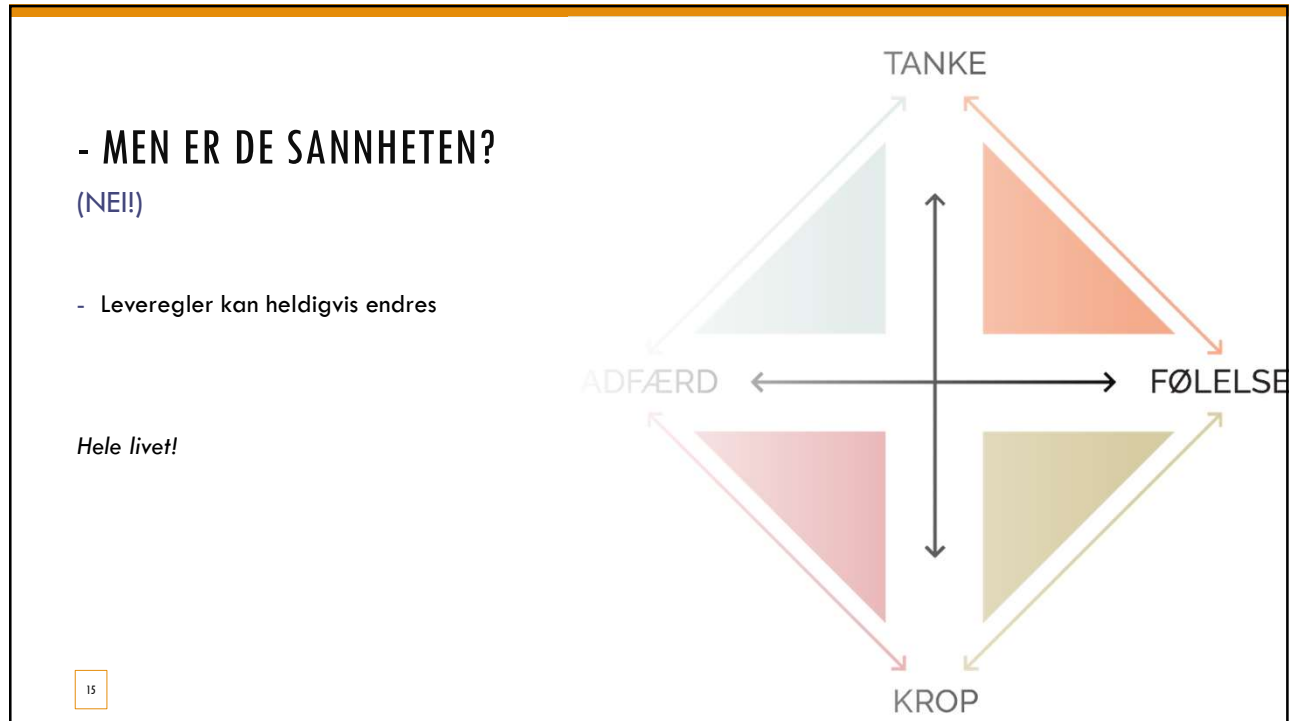
Har du strengere regler for deg selv enn for andre?



14

14





15



16



- Oppmerksomhet
- Nysgjerrighet
- Aksept
- Åpenhet, empati og (selv)medfølelse
  - Altså – snakk med noen du er trygg på, å dele av seg selv er en god måte å bli kjent med seg selv

17

17

## Å UTFORDRE ÉN NEGATIV LEVEREGEL

Øvelse:

Velg en leveregel, den første som kommer til deg, kanskje den som gjorde at du valgte å ta kontakt med oss?

Skriv den ned på papiret vi har utdelt.

18

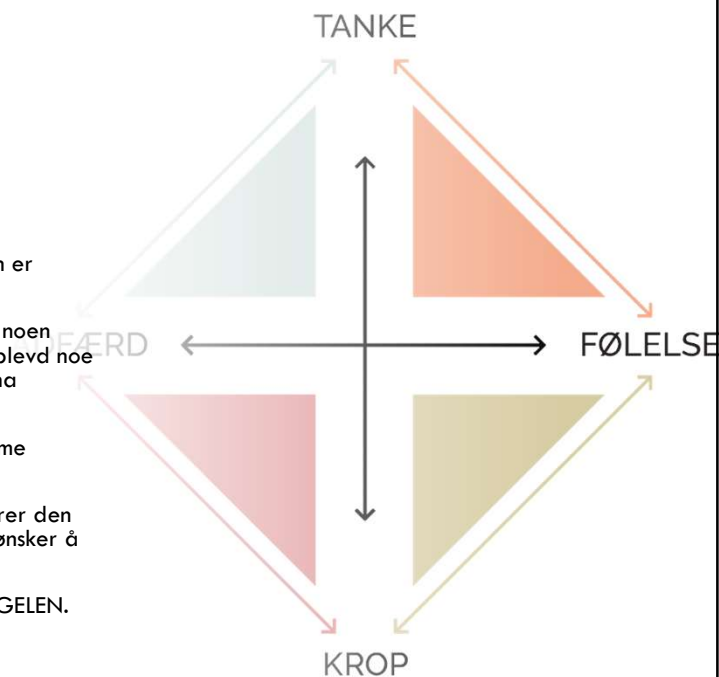
18

## SPØRSMÅL TIL DEG SELV:

1. Hvilke bevis har du for at denne leveregelen er sann?
2. Hvor kommer denne leveregelen fra? Er det noen personer du forbinder den med? Har du opplevd noe i oppveksten eller livet ditt som du tror kan ha betydning for denne leveregelen?
3. Hva ville du sagt til en venn som hadde samme leveregel?
4. Hva gjør denne leveregelen med deg? Hindrer den deg i noe du ønsker å gjøre? Eller hvem du ønsker å være?

DITT FØRSTE STEG MOT Å UTFORDRE LEVEREGELEN.

19



19

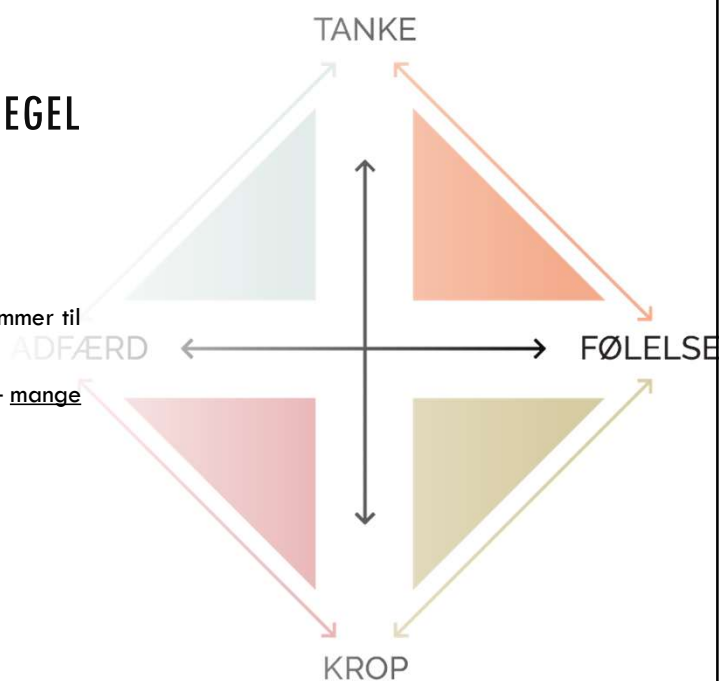
## DEFINER EN NY POSITIV LEVEREGEL

Definer et nytt og konstruktivt alternativ

Legg merke til når den gamle leveregelen kommer til uttrykk

Velg å leve i tråd med den nye leveregelen – mange ganger

20



20

10

## SELMEDFØLELSE

Mellom ytterpunktene bagatellisering/selvkritikk og selvmedlidenhet finnes *selvmedfølelsen*.

En vennlig, aksepterende og omsorgsfull holdning til seg selv:

- Tanker, følelser
- Du forsøker å forstå den og skape mening av den.
- Du bekrefter at det er forståelig og fellesmenneskelig å føle det slik.
- Du prøver å sette ord på hva du trenger.



21

21

## GRUNNLEGGENDE BEHOV

Hos barn og voksne

- Grunnleggende trygghet
- Forbindelser med andre - relasjoner
- Autonomi – fungere på egen hånd, og bestemme over sitt liv
- Selvfølelse – oppleve å være verdt noe i seg selv
- Bli sett og hørt, lyttet til
- Realistiske grenser

22

22

## EMOSJONELLE KJERNEBEHOV

Utdelt ark

- Hjelpemiddel til å kjenne igjen behov i etterkant av en situasjon

23



23

## SELVMEDFØLELSE

Prøv:

- å legge merke til kroppen
- å sette ord på hvordan du har det
- å tillate
- å vise deg selv forståelse
- å sette ord på hva du trenger



24

24



25

## GODE TING DU KAN GJØRE

- Liste over dine gode egenskaper
- Tre gode ting og hvordan, hva var intensjonen din
- Taknemlighetsdagbok – Fem minutters dagbok
  - Det går an å gjøre det i tankene også, men kan bli mer konkret, og noe å se tilbake på når du skriver det ned
- Selvbekreftende meditasjon etter oppvåkning
- Selvtilgivelse: ta feilen på alvor, respektfullt; vise medfølelse for deg selv og vilje til å tilgi
  - Eventuelt konstruktiv læring?
- Ditt «indre sårbare barn» – hva behøver det?



26

26

13

## SELVHEVDELSE

- Min handling når jeg føler meg verdig sammen med andre.
- Jeg kan være stolt over det jeg får til.
- Selvhevdende sinne er nødvendig og positivt for selvfølelsen og er helbredende:
  - Når noen tar seg for mye til rette, har gjort deg vondt eller urett er det riktig å stå opp for seg selv
  - Løfter deg opp, tar tilbake selvspekten
  - Stemmen er tydelig og stødig. Innsiden ut istedenfor utsidevurderinger
  - Aktiverende, gir vitalitet og drivkraft
  - Gir uttrykk for at dette ikke er ok for meg

27



27

## GRENSESETTING

### Være nær egne behov

- Hva trenger jeg?
- Grunnleggende: Trøst, trygghet, nærhet, avstand?

### Styrke selvfølelsen

- Først og fremst – være tydelig for deg selv, viktig for å kunne ...

### Kommunisere tydelig

28



28



## MENING

- et ullent begrep

- Din indre referanse – altså: hva måler jeg meg mot?
- Verdier
- Motivasjon
- Hva er viktig for deg i livet ditt?
- Hva ønsker du å bruke livet ditt på?
- Hva er du villig til å endre?

Prøv å gjøre aktiviteter som fører til at du lever i tråd med egne verdier!

29

I CAN BEAR  
ANY *pain* AS  
LONG AS IT  
HAS *meaning*.

-HARUKI MURAKAMI

WWW.LIVELIFEHAPPY.COM

29

## HVEM ER DU

- Og hvem ønsker du å være?

- Hva er viktig for deg og den du er?
  - Hvordan ser det ut i ditt liv når det er bra?
- Skriv ned dine egenskaper og kvaliteter du ønsker å strekke deg etter for å føle deg som en god person.
- Det er lurt å tenke verdier og aktiviteter heller enn et absolutt mål!
  - Hva kan du gjøre rent konkret for å få til dette?
    - Jo mer detaljert du planlegger, jo større sjanse for å lykkes
  - Ukeplan! – en date med deg selv en gang i uken.
  - FØLG DET OPP!

30

# A TESTEN

Er du Lydia eller Stian?



30

15




Når livet sier du er **god nok**,  
og du lurert på «TIL HVA»?

«Til å elskes.  
Bli sett.  
Og bli kjempet for.»

**Dét svarer livet da.**

*Janicke Langford*  
@stjernekast



31

## VI FORMER VEIEN VIDERE PÅ TILBAKEMELDINGER FRA DERE

Hva var nyttig for deg?  
Savnet du noe?

Hvis du har vært på mestringskurs før, bruker du det  
du har lært?

Synes du at du har fått det bedre?



32

16