

Hvem bestemmer i dit liv?

Det gør du! Så enkelt kan det siges, og så enkelt er det alligevel ikke. For det er ikke alt, der sker i dit liv, du kan ændre på. Meget ligger udenfor din kontrol. Så hvor giver det mening at bruge sine kræfter? Hvad kan du faktisk ændre på? Og hvordan kan du øve dig i at ændre det, der ligger inden for din kontrol? Det arbejder vi med på Livsstilscenter Brædstrup, og dette arbejdsblad opsummerer nogle af de væsentligste øvelser og pointer fra undervisningen "Hvem bestemmer i dit liv?".

Tænk på en situation, du oplever som et problem eller en udfordring for dig.

Start med at tænke på en situation, hvor du oplever et problem eller en udfordring, der frustrerer eller irriterer dig. Beskriv problemet eller udfordringen så kort du kan på linjerne herunder. Jo kortere, jo bedre. Fx: *"Jeg er træt af, at jeg ikke får gået de ture, jeg planlægger"* Eller: *"Jeg er træt af at komme hjem med slik og chokolade, når det ikke stod på min indkøbsseddel"*.

Er der et problem bag problemet?

Nogle gange er et problem endnu mere frustrerende, fordi det, der opleves som et problem, synes at stå i vejen for noget, der er vigtigt i livet. Tænk over, om der er et problem bag dit problem. Skriv, hvad det er, du gerne vil være bedre til at gøre, og hvorfor det er vigtigt for dig. Fx: *Jeg vil gerne blive bedre til at gå de ture, jeg planlægger, fordi jeg faktisk nyder at være ude og bevæge mig, når jeg først er kommet ud, og fordi det er en rigtig god motionsform for mig som min krop kan holde til.* Eller: *"Jeg vil gerne blive bedre til at holde mig til min indkøbsseddel, da det er en måde at træne ikke at glide med impulser, hvilket er med til at gøre det lettere for mig at træffe sundere valg for mig selv."*

Tænk nu over, hvad du ikke kan ændre, og hvad du kan øve dig i at ændre ift. det, du gerne vil være bedre til at gøre. Overvej for eksempel følgende:

Hvad kan du ikke ændre?	Hvad kan du øve dig i at ændre:
I dine omgivelser: <ul style="list-style-type: none">• I situationen?• På det sted du er?• Ift. de mennesker, der er omkring dig?	Før <ul style="list-style-type: none">• Hvordan kan du forberede dig?• Hvad kan du gøre tidligere på dagen?• Hvem kan du bede støtte dig?
I forhold til dig selv: <ul style="list-style-type: none">• Ift. din opmærksomhed – hvordan opfører din opmærksomhed sig, hvad distraherer eller fanger den?• Ift. dine tanker – hvilke tanker dukker op, uden du er herre over det?• Ift. dine følelser, fysiske fornemmelser, oplevelsen af trang og impulser til handling – hvilke dukker ofte op uanset om du kan lide dem eller ej?	Under <ul style="list-style-type: none">• Ift. din måde at være med dine tanker på: Hvilke tanker kan du genkende som helt almindelige, men ikke hjælpsomme?• Ift. din måde at være med dine følelser på: Hvilke følelser kan du øve at være med uden at hverken at kæmpe imod eller glide med?• Ift. din opmærksomhed: Hvad vil være hjælpsomt for dig tålmodigt at rette din opmærksomhed mod?• Hvad er det sundere eller mere meningsfulde alternativ til den impuls dit hoved giver dig?• Hvad er det mindste skridt, du er villig til at tage som bringer dig i en ønsket retning?
	Efter <ul style="list-style-type: none">• Hvad lykkedes du med?• Hvad er stadig en udfordring?• Hvilke justeringer har du til din plan?

Udfyld nu dit eget skema. Hvad kan du øve dig i at genkende og anerkende venligt som vilkår i din situation, altså noget du ikke kan ændre på? Hvad kan du øve dig at ændre på, inden du står i den givne situation? Hvad kan du ændre på undervejs i situationen? Hvad kan du øve dig i bagefter, når situationen er overstået?

Hvad kan du ikke ændre?	Hvad kan du øve dig i at ændre:
I dine omgivelser:	Før
I forhold til dig selv. <i>Hvor glider opmærksomheden hen?</i>	Under
<i>Hvilke ikke-hjælpsomme tanker vil du formentlig få:</i>	
<i>Hvilke følelser og impulser / tilskyndelser plejer du at få:</i>	Efter

Det er ikke realistisk at øve alting på én gang, så hvilken strategi eller handling fra dit skema vil du starte med at øve at gøre brug af for at hjælpe dig selv videre. Udfyld denne lille handleplan:

Hvad vil du helt konkret gøre næste gang:

(Gør dit bedste for at vælge en konkret og realistisk handling, du vil øve dig i.)

Hvordan vil denne handling være med til at gøre dit liv bedre:

(Hvis du ikke kan se, hvordan din handling giver mening, er det en god idé at overveje at øve noget andet, der giver mere mening for dig.)

Hvor og hvornår vil du øve første gang:

(Vælg et konkret sted og tidspunkt du starter med at øve.)

Hvordan vil du være en venlig støtte for dig selv, når du øver?

(Det betaler sig sjældent at tale hårdt og kritisk til sig selv. Hvad ville du sige til gode venner, når de øver noget, de synes er vanskeligt, og som de måske endda er flove over, at de er udfordret af?)