

Hvem bestemmer i mit liv?

Det gør jeg selv! Så enkelt kan det siges, og så enkelt er det alligevel ikke, for det er ikke altid let at træffe bevidste valg. Nogle gange kan det opleves som om, andre bestemmer eller vælger for mig, eller som om gamle vaner eller impulser som fx en sukkertrang har taget styringen.

På Livsstilscenter Brædstrup arbejder vi med at gøre det lettere at træffe bevidste valg, selv om der er vilkår, der ikke kan ændres og måske et ubehag, der ikke sådan lader sig "fixe".

Hvis du har lyst, kan du bruge dette arbejdsblad til at arbejde med dine egne udfordringer, ud fra den metode vi brugte i timen "Hvem bestemmer i dit liv?"

Tænk på en konkret situation, hvor du gerne vil kunne handle anderledes.

Beskriv en konkret situationen du oplever som et problem. Fx: *"Jeg er træt af, at sofaen trækker mere end mine gåture."* 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?

Et problem kan være særligt frustrerende, fordi det synes at stå i vejen for noget, der er vigtigt. Fx: *"Det er et problem, fordi jeg faktisk nyder naturen og gerne vil passe bedre på min krop ved at være mere aktiv"*. Eller: *"Det er et problem, fordi jeg gerne vil træffe sundere valg for mig selv og holde fast i det, når jeg får lyst til alt muligt andet"*. Overvej om der med andre ord er flere problemer og vælg det problem, der bedst beskriver, hvad der er allervigtigst for dig:

Det er et problem, fordi jeg

Udfyld nu dit eget skema. Hvad kan du ikke ændre i dine omgivelser og i forhold til dig selv? Hvad kan du øve dig i at ændre, 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 du står i situationen:
I forhold til dig selv. <i>Hvad sker der typisk med din opmærksomhed?</i> <i>Hvilke ikke-hjælpsomme tanker vil du formentlig få:</i> <i>Hvilke følelser og impulser / tilskyndelser plejer du at få:</i>	Undervejs i situationen:
	Bagefter, når situationen er overstået:

Det er ikke realistisk at øve alting på én gang. Vælg den strategi fra skemaet du vil starte med at øve og læg din plan:

Hvad vil du helt konkret øve dig i at gøre anderledes næste gang?

(Vælg en konkret handling, du vil øve dig i og som er så konkret, at du præcist ved, hvad du vil gøre. Fx: "Når jeg kommer hjem vil jeg gå direkte ud i køkkenet og lave mit mellemmåltid som er en halv bolle med ost og et æble". Gør dig umage med at vælge en realistisk handling, du også kan se dig selv gøre, når du er træt).

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

(Hvis du ikke kan se, hvordan din handling giver mening for dig (måske som en lille brik i stort og flot puslespil), er det en god idé at overveje at øve noget andet).

Hvor og hvornår vil du øve første gang (og evt. sammen med hvem)?

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

Hvilke tanker, følelser og impulser vil formentlig dukke op, når du øver?

(Forbered dig på, hvilke indre oplevelser der nok vil blive trigget af din øvelse).

Hvordan vil du støtte dig selv, når disse tanker, følelser eller impulser dukker op?

(Vil du stoppe op - trække vejret roligt - sætte ord på det du oplever - overveje hvor du er på vej hen - bevidst vælge hvad du gør?)

Er der nogen, du vil bede støtte dig, og hvad er det konkret, du vil bede dem om at gøre?

(Det kan være en god idé at søge støtte hos andre. Husk blot at være konkret og ikke kræve hjælpen, men find ud af om de er villige til at gøre det eller om de kan foreslå noget andet, de kan gøre).

Hvad vil du gøre, når du har øvet dig?

(Vil du bebrejde dig selv for ikke at lykkes (kan ikke anbefales!)? Vil du rose dig selv for at lykkes og minde dig selv om, hvad du faktisk lykkedes med? Vil du fortælle det til nogen? Vil du justere din plan og planlægge næste skridt?)

I hvor lang en periode vil du øve den konkrete handling?

(Husk, det tager tid at afprøve, justere og indøve nye vaner).
