

Livslinien

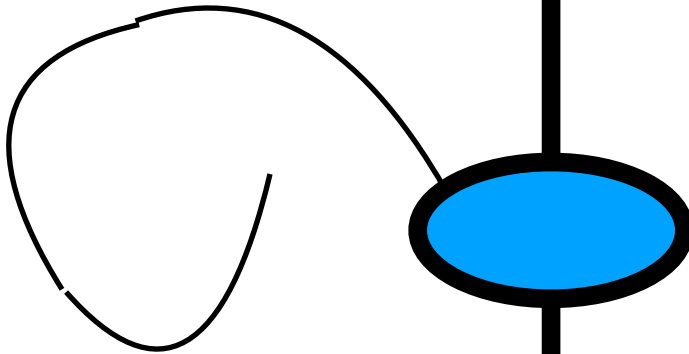


1. Værdi

6. Hvad er de langsigtede konsekvenser, hvis denne reaktionskæde fortsætter?

5. Hvad er funktionen på kort sigt? Fx. slippe væk fra de ubehagelige følelser.

7. Valget: Der er smerte både på livslinien og i afsporingen, klargør dette. Hvis du skal vælge en vej, et liv i overensstemmelse med dine værdier med smerten eller afvejen, hvor du slipper for smerten i situationen, men det får langsigtede konsekvenser - hvilken vej vælger du? Er du villig til at gå denne vej med smerten?



2. Konkret situation undersøges:

3. Hvilke **følelser** fremkaldtes der? Disse placeres hos klienten. Hvilke **tanker** gik gennem dit hoved, da du fik disse følelser? Tankerne placeres hos klienten.

4. Hvordan reagerede/handlede du i situationen? Hvordan stemmer dette overens med dine værdier?

8. Skridtene kan gentages med en (flere) ny situation for at skabe en forståelse for ensartetheden i vores handletendenser

