

Att välja sitt liv

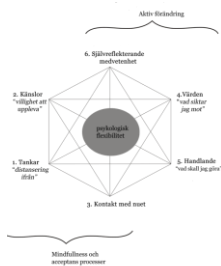
Lektion 10

Myter

1. Det är något som är fel med ditt tänkande – och bara du fixar dessa tankar så kommer ditt liv bli bättre.
2. Du kan kontrollera dina och känslor tankar!
3. Disciplin är det enda sättet att klara av att nå sitt mål
4. Ju hårdare jag är mot mig själv desto lättare kommer det att gå
5. Den rätta dieten kommer hjälpa mig att gå ned i vikt

Maria Helander mariahelander.se

ACT



mariahelander.se



Att se tankar som tankar och kunna ta ett steg tillbaka från dessa och skilja på oss själva och tankar, inre bilder och minnen.



Vi accepterar och öppnar upp för känslorna istället för att slåss emot dem. När vi slåss eller flyr våra känslor, förnimmelser, impulser och emotioner har de en förmåga att växa sig starkare och bita sig fast.



Vi arbetar med en närvaro i stunden istället för att befinna oss i det förflutna eller oroa oss för det som ska hända.



Vi använder det som är viktigt i livet som en riktlinje när vi strävar mot ett meningsfullt liv.



Vi handlar och agerar effektivt i enlighet med våra värden. Vi gör vad som krävs för att vi ska kunna leva det liv vi vill leva och låter inte destruktiva tankar och känslor styra oss.



Vi kan skilja på det som är jag och det som är en produkt av våra tankar. Vi kallar det för det iakttagande jaget och tänkande jaget.

Marshmallowtestet

- Att bemästra självkontroll
- Stress kidnappar självkontrollen
- Om detta händer ska jag...



Maria Helander
www.kreativdialog.se
Blogg: www.mariahelander.se

Råttparken



Maria Helander
www.marshelander.se

"Om du fokuserar på resultat kommer du aldrig att förändras.
Om du fokuserar på förändring kommer du att få resultat".

Jack Dixon

Maria Helander
www.kreativdialog.se
Blogg: www.mariahelander.se