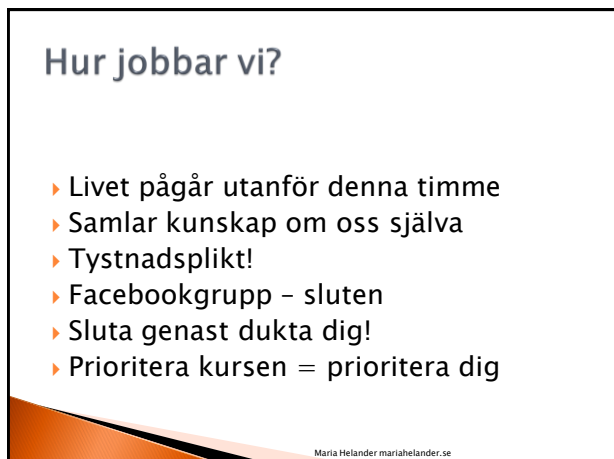
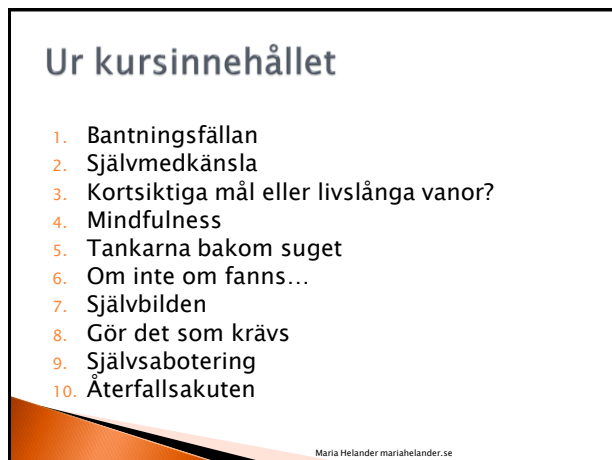
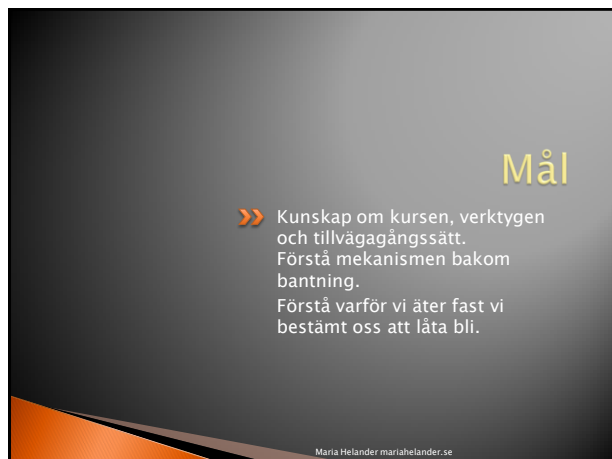




Verktöglåda

- ▶ **ACT – Acceptance and Commitment Therapy**
A – Acceptera dina tankar och känslor och var närvarande
K – Kom fram till en riktning mot det du tycker är värdefullt
T – Ta till handling
- ▶ Mindfulness
- ▶ Möt dig själv

Maria Helander mariahelander.se

Ätstört samhälle



Maria Helander mariahelander.se

Dämpa eller förhöja känslor



Maria Helander mariahelander.se

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

Ätstörning UNS (Utan närmare specifikation)

- a. Upptagna med tankar kring mat och vikt
- b. Självkänslan är beroende av vikten
- c. Söker metoder för att kontrollera vikten
- d. Äter för att dämpa eller förhöja känslor

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

Vad innebär hetsätning?

- ▶ Äta "stor" mängd mat
- ▶ Tappa kontroll
- ▶ Sker oftast i hemlighet



Maria Helander mariahelander.se



Normalisera ätandet

Frukost – lunch – middag

- undersök suget
- identifiera olika ätande
- inkludera njutning

Maria Helander mariahelander.se

Veckans uppgift

- ▶ 1 minut – stanna kvar
- ▶ Möt dig själv #1
- ▶ Mindfulness
- ▶ Använd gärna Facebookgruppen

A photograph showing a person's hands writing in a small notebook on a wooden table. A white cup of coffee and a smartphone are also on the table.

Maria Helander mariahelander.se

Självmedkänsla

Lektion 2

Maria Helander mariahelander.se

Mål

» Att förstå vad självmedkänsla är, varför vi bör sträva efter det och hur vi gör för att få större självmedkänsla.

Maria Helander mariahelander.se



Självmedkänsla

1. vänlighet och omtanke mot sig själv (self-kindness)
2. en human livssyn (common humanity)
3. mindfulness

Maria Helander mariahelander.se



Händerna på hjärtat

Maria Helander mariahelander.se



Vad behöver jag?

Maria Helander mariahelander.se

När du har självmedkänsla

- ▶ Lagom högt mål
- ▶ Förlåter du dig själv
- ▶ Söker du efter att förstå dig själv
- ▶ Gratulerar du dig själv till alla investeringar du gör i din hälsa, istället för att tjata på dig själv för det du inte klarade av.
- ▶ Tar ansvar över din lycka och hälsa

Maria Helander mariahelander.se



Maria Helander mariahelander.se

Kvinnors och mäns skam

Kvinnors skam är motstridig:

Vem vi ska vara
Vad vi ska vara
Hur vi ska vara

Mäns skam:

Att vara sårbar

Maria Helander mariahelander.se

Kroppens skam

Löfteskultur

Jämförelse med andra

Egenskaper vs utseende



Maria Helander mariahelander.se



DO NOT FEED
THE TROLLS

Maria Helander mariahelander.se

Skamtålig

- 1. Öppna dig!
- 2. Prata med dig själv som du var din vän
- 3. Gör berättelsen till din
"Jag är inte den som jag har varit med om. Jag är den jag väljer att bli."

Maria Helander mariahelander.se



Maria Helander mariahelander.se

Övning självmedkänsla

- Händerna på hjärtat
- Möt dig själv #2
- Mindfulness



Maria Helander mariahelander.se

Långsiktiga vanor eller kortsiktiga mål

Lektion 3

Maria Helander mariahelander.se

Mål

» Att förstå vad som driver oss att nå våra mål och vad som hindrar oss att leva det liv vi vill leva.

Maria Helander mariahelander.se



Hur vill du leva ditt liv?

Maria Helander mariahelander.se



Vad hindrar dig att leva som du vill?

Maria Helander mariahelander.se



Vad gör du istället?

Exempel 1

Jag vill gå på bio

MEN jag får ångest

så jag stannar hemma

Kort sikt = ingen ångest

Lång sikt = ingen bio/vänner/njutning

Exempel 2

Jag vill gå ned i vikt

MEN jag äter för att slippa känna stress

Kort sikt = känslolindring

Lång sikt = stressen kvar, går inte ned i vikt

Maria Helander mariahelander.se

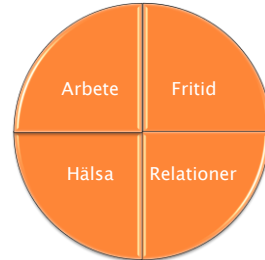
Ätandet är inte problemet

- Stressen
 - Tröttheten
 - Ilskan
 - Självhatet
 - Ängesten
 - Rädslan för att misslyckas
 - Värken
 - Sorgen
- ... är det som ligger i vägen

Maria Helander mariahelander.se

Värderingar

Värderingar är vårt hjärtats djupaste önsksningar och centrala principer som kan vägleda oss och fungera som vår drivkraft/motivation.



Maria Helander mariahelander.se

Motivation

Yttre motivation vs. Inre motivation



Maria Helander
www.kreativdialog.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

Flytta fokus

vikt ⇒ hälsa
⇒ styrka
⇒ frihet

Maria Helander mariahelander.se

Vilka värden ligger bakom målet?

Fråga dig:

Är jag beredd att lämna utrymme för jobbiga tankar och känslor som dyker upp när jag jobbar mot mina värden?

Är jag beredd att agera effektivt för att göra det som innerst inne betyder något?

Ja!

Maria Helander mariahelander.se

Forts.

Om Nej!

Har målet verkligen betydelse för dig?

Vilket kostar mest – att skjuta upp eller ta itu med målet? Tärande smärta att stanna kvar – livshöjande smärta att gå framåt.

Maria Helander mariahelander.se

Motstånd

- » Stanna kvar i motståndet och upplev var det sitter, hur det känns och var det tar vägen.

Att vara människa
är att vara perfekt
och ofullkomlig
på samma gång

www.mariahelander.se

Veckans uppgift

- » 3 minuter
- » Möt dig själv #3
- » Mindfulness



Maria Helander mariahelander.se

Tankarna bakom suget

Lektion 4

Maria Helander mariahelander.se

Mål med lektion 4

- » Att inse att en tanke inte är något annat än en tanke. Genom att bli uppmärksam på tanken lär vi oss att den inte behöver styra vårt beteende.

Maria Helander mariahelander.se

Negativa tankar



Maria Helander mariahelander.se

Fusion – att smälta ihop med sin tanke

- Regler
- Skäl eller ursäkter
- Omdömen
- Det förflutna
- Framtiden
- Jag-beskrivning

Maria Helander mariahelander.se

Jag är...



Maria Helander mariahelander.se

Jag är...

- Sant eller falskt?
- Bra eller dåligt?
- Farligt?
- Hjälper tanken dig att leva nära dina värderingar?

Maria Helander mariahelander.se

"Jag får inte tänka på godis!"



Maria Helander
www.mariahelander.se

Bantningsfällan

Tankefälla:

"Om jag förlorar kontrollen över min viktnedgång beror det på att jag inte har varit tillräckligt hård."



Kontrollen är problemet
– inte lösningen

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

Jag tänker att jag är...



Maria Helander mariahelander.se

- "Det här är en intressant tanke..."
- Radioapparaten
- Dokumentärfilmen
- Som moln på himmeln
- Sjung dem
- Skriv ned dem
- Tacka tanken
- Kalle Anka röst

En tanke är en tanke

Maria Helander mariahelander.se

Konstruktiva frågor för destruktiva envisa tankar

- Är denna tanke till någon hjälp eller nytta?
- Är detta en gammal historia som jag brukar berätta för mig själv?
- Vad händer om jag tror på den här tanken?
- Hjälper den här tanken mig att agera effektivt?
- Om den här tanken får styra mitt beteende – vart tar den mig då? I riktning mot ett meningsfullt liv – eller i riktning mot kamp och lidande?
- Är det här en tanke som hjälper mig att vara den jag vill vara?

Maria Helander mariahelander.se

Veckans uppgift

Pröva olika sätt att lägga märket till tankar
Möt dig själv #4
Mindfulness



Maria Helander mariahelander.se