

– Lektion 5

Maria Helander
mariahelander.se

Mål

» Att acceptera och tillåta oss själva att ha jobbiga känslor och kroppstillstånd utan att behöva tappa kontrollen över beteendet.

Maria Helander mariahelander.se

Don't worry – be happy!



Tänk om det inte är den känslomässiga smärtan som är problemet?

Tänk om det handlar om dina försök att undvika smärtan?

känslor

- ▶ Kärlek
- ▶ Glädje
- ▶ Nyfikenhet
- ▶ Ilska
- ▶ Rädsla
- ▶ Sorg
- ▶ Skuld/skam
- ▶ Chock
- ▶ Avsmak





Kamp eller flykt?



Flykt



Kamp



En gammal historia

Känt känslan förut?

När och var brukar känsla dyka upp?

Vad har du gjort för att fly, kämpa eller undvika känslan?



Göra det roliga ännu roligare

- ▶ Fira
- ▶ Belöna
- ▶ Att känna som du gör nu är inte tillräckligt
- ▶ Ett slags undvikande



Kreativ hopplöshet

- › Vad kämpar du med?
- › Vad har du prövat?
- › Hur funkade det? På kort sikt – lång sikt?

Känsla/tanke	Respons	Kort sikt	Lång sikt
"Jag är tjock"	Hoppar över frukost	Dämpar ångest	Äter ännu mer på kvällen
Rastlös	Äter glass	Dämpar ångest	Rastlösheten kommer tillbaka
Ångest över att jag ätit glass	Kräks	Dämpar ångest	Ångest kommer tillbaka

Kreativ hopplöshet

"Jag klarar inte att gå ned i vikt!"

tanke

"Jag är tjock"

Äter choklad
Äter barnens
lördagsgodis

beteende

känsla

Misslyckad
Ännu mer
misslyckad

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

Dags att pröva något nytt?

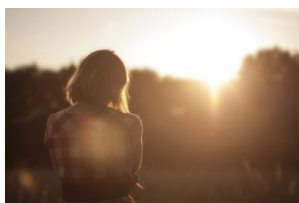


Villighet

- › Att sluta slåss mot sina känslor

Att leva med ett sug

- › Släppa taget om kontrollen
- › Att välja att vara villig – något man gör
- › Att närma sig och stanna kvar



Veckans uppgift

- › Lägg märket till flykt, kamp och undvikande
- › Möt dig själv #5

- › Mindfulness



Maria Helander mariahelander.se

Självbilden

– Lektion 6

Maria Helander
mariahelander.se

Mål

- » Att komma i kontakt med den delen av dig själv som är skild från tankar och känslor. För att lättare kunna acceptera sig själv som man är – utan att bedöma.

Maria Helander mariahelander.se

Att möta obehag

- » När obehaget dyker upp notera det, titta på det, observera att du noterar det, var sitter det i kroppen, var gör det sig påmint. Kan du notera om du kämpar med känslan på nåt sätt? Se om du kan släppa taget om kampen en liten stund, eller nån liten aspekt av kampen....
- » Samtidigt som du har den känslan – vad finns det för tankar? Notera den tanken, se om du kan hålla kvar den, se om du kan släppa kampen med den.

Iakttä

Att gå närmare istället för att undvika.



Andas

Andas in känslan för att göra plats för den



Expandera

Öppna upp för känslan och gör plats för den



Tillåta

Du behöver inte lära dig att gilla den –
låt den bara finnas där ett tag



Objektifiera

Om den här känslan var ett föremål –
hur skulle den se ut då?



Medkänsla

"Den helande handen"



En del av dig har alltid varit du



Observatören



Ettiketer



Dåliga Jag!



Bra Jag!



Observatören

- ▶ Medveten om strömmen av tankar och känslor
- ▶ "Jag är en person, som har en tanke som säger att jag är misslyckad."
- ▶ Att vara i nuet

Veckans uppgift

- ▶ Öva att vara observatör
Tips: klisterlappar

- ▶ Möt dig själv #6



Maria Helander mariahelander.se

Mindfulness

– Lektion 7

Maria Helander
mariahelander.se

Mål

- » Att förstå vad du vinner på att vara här och nu, medveten om din upplevelse, istället för att förlora dig själv i dina tankar.

Maria Helander mariahelander.se

Nu:ande

- › Vad händer just nu?
- › Tankar
- › Känslor
- › Kroppen
- › Kamp?



*Att mäta tiden
i då och sen*

att alltid vara på väg



Att inte göra



*Bättre sömn
Ökad fokus
Hantera svårigheter
Minskar stress och oro*

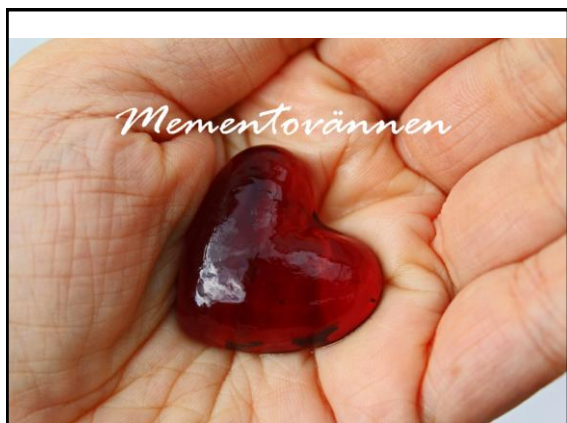


*Mindful eating -
vän med kropp och mat*

Hur går jag tillväga?

Meditation och
övning i närvaro och acceptans

Maria Helander
www.kreativdialog.se



Medveten vardagsnärvaro

- När du står i kö
- När du sitter på buss eller tåg
- Under en reklampaus
- När du väntar på en händelse



Veckans uppgift

- Möt dig själv #7
- Mindfulnessövningar



Maria Helander mariahelander.se

Självsabotering – lektion 8

Mål

- » Att förstå mekanismerna bakom självsabotering. Att lägga märke till när du saboterar för dig själv och kunna stoppa det i tid.

Den diaboliska duon

- » Självsaboterade tankar när det gått dåligt

"Jag har redan sabbat detta. Jag förtjänar inte att det ska gå bra. Vad spelar några kakor till för roll."

- » Självsaboterade tankar när det gått bra

"Jag förtjänar detta, för jag har varit så duktig denna vecka!"



Varför saboterar vi för oss själva?

- » Fast i ett gammalt bantningsmönster
- » Vad betyder framgång?
- » Övervikt ett skydd
- » Prioriterar andra saker före vår egen hälsa
- » Stress

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

Gammalt bantningsmönster

- » "Om jag är lite hårdare mot mig går jag fortare ned i vikt"
- » "Jag kommer ändå inte att lyckas"
- » "Jag är tjock"
- » "Jag är så stressad/ledsen/trött"
- » "Jag håller mig till mina långsiktiga förändringar"
- » "Vad behöver jag för att lyckas"
- » "Hjälper den här tanken mig?"
- » Händerna på hjärtat

Kreativ hopplöshet

Vi går framåt

Framgång – vad är det?



The upper limit –

När man slår huvudet i lyckotaket

- Man ska inte vara bättre än andra
- Jag förtjänar inte...
- Lycka är farligt, man kan bli besviken
- Inte konkurrera med syskon/förälder

Var finns lyckotaket?

- Första tecknet – oro
- Skuld, martyrskap och kritik
- Avleda och förminska
- Själsabotera
- Sjukdom

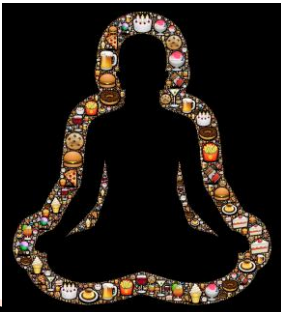


Spräng lyckotaket

- Se bakom oro, ångest och destruktiva tankar
- Lägg märke till dina egna mönster
- Öva dig i tacksamhet
- Öva dig i att vara bra
- Gör det som gör dig lycklig



Övervikt som ett skydd



Övervikt som ett skydd

- Sluta skjuta saker på framtiden
- Öva dig i att vara sårbar
- Öva dig i att vara fin/sexig/kvinnlig

Prioriterar andra – som ett skydd



Andra som ett skydd

- Blivit belönad för omhändertagande under uppväxt
- "Ärvt" ett martyrskap
- Vad vill jag?
- Stärka självmedkänslan
- Byt ut "måste" till "vill"

Att skapa fler "vill"

Livets delar	Jag "måste"	Jag "vill" Vårderingen
Relationer	Göra frukost till min familj	Jag vill ge dem en hälsosam start
Arbete	Lämna in en rapport	Jag vill göra ett bra arbete. Jag vill hjälpa mina kollegor.
Hälsa	Träna	Jag vill vara stark och frisk
Fritid	Hämta barnen	Vill vara engagerad i mina barns fritid

Hälsosamma vanor

Lustfyllda känslor =
Omedvetna resurser =
Hälsosamt beteende

Veckans uppgift



Återfallsakuten

Lektion 9

Mål

- » Att se hur stress och vardag påverkar oss att tappa fokus. Att förbereda för ett återfall så att det blir till kunskap istället för ett misslyckande.



Stenåldershjärnan

– med början för 150 000 år sedan

- » Utvecklat för ett jägar- och samlarliv
- » Begränsade intryck
- » Spara energi
Hjärnan 1,5% av kroppsvikten – förbrukar 20% av energi
- » Viljestyrt/Automatiskt tänkande



Superhjältens liv

- » Större konkurrens
- » Större ansvar
- » Gränsen mellan arbete och fritid?
- » Översvämmade med information
- » Dubbelarbetande kvinnor

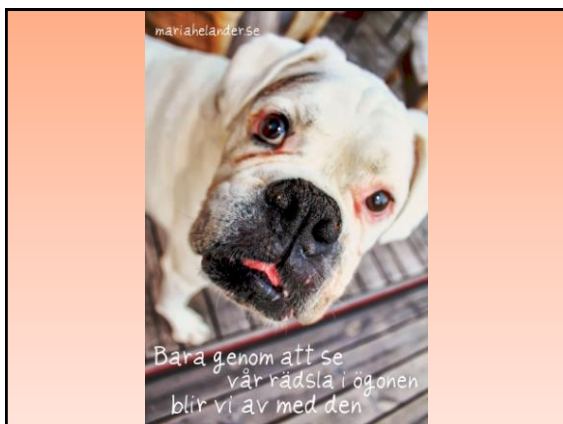
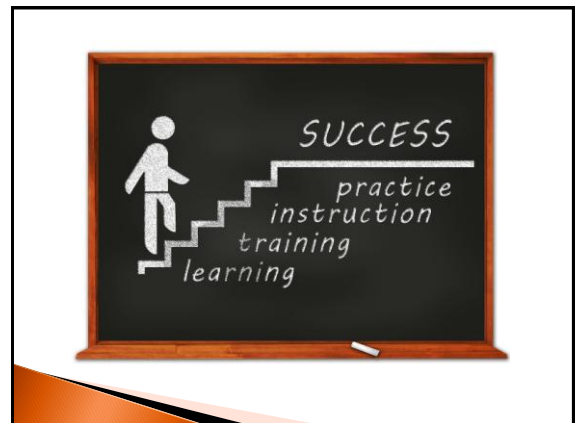
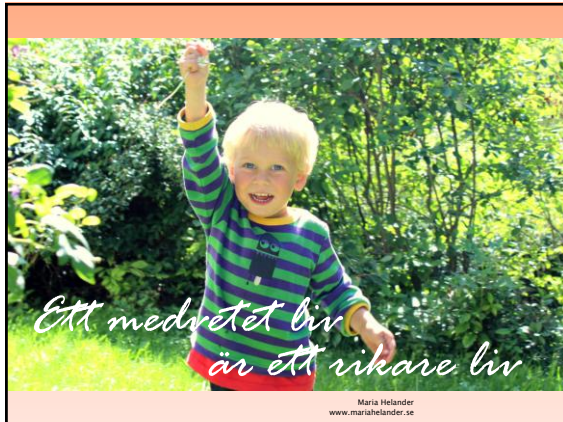


Överbelastning

- » Tappar fokus
- » Minskad självkontroll
- » Försämrade intellektuell förmåga
- » Minskad kreativitet



Maria Helander
www.mariahelander.se



Högrisksituationer

Platser
Tidpunkter
Personer
Tillstånd
Tankar/känslor



Maria Helander
www.mariahelander.se

Åtgärd

Jag kan göra följande
Jag kan tänka eller föreställa mig
Jag kan säga till mig själv
Första-hjälpen-lådan



Maria Helander
www.mariahelander.se

Hur lärde vi oss att cykla?



Veckans uppgift

- Möt dig själv #9
- Vad behöver du öva på?
Mindfulness
Stanna kvar i känslan
Lyssna på tankar
Observatören
Värderingar

