

## En enkel oppskrift til et godt og meningsfullt liv 😊

For å leve gode og meningsfulle liv er det viktig at vi forstår og håndterer våre følelser, ønsker og behov. Vi kan bruke effektiv evidensbasert praktisk psykologi og filosofi for å gjøre dette på gode måter. Her kommer et forslag til en oppskrift dere kan forsøke hvis dere vil 😊

Hvis vi bruker oppskriften på visdomskortet i dagliglivet kan vi skape trivsel, læring, helse og livsmestring. Vi kan gi oss selv og andre følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring i gode og vonde situasjoner. På baksiden av kortet har vi skrevet ned viktige elementer i et positivt tankesett med gode verdier og prinsipper som er basert på visdom og kjærlighet. Forsiden av kortet her er et effektivt verktøy vi kan bruke som oppskrift i hverdagen. <sup>1</sup>

### Visdom og kjærlighet gir lys og varme



Med lys og varme lever vi gode og meningsfulle liv

Jeg puster rolig med magen mens jeg smiler varmt til meg selv og mine medmennesker. Jeg lar lys og varme vise vei 😊  
Rolig, varmt og vennlig møter og håndterer jeg det som skjer.

Hva føler jeg nå? Hvorfor føler jeg dette? Det er forståelig og naturlig at jeg føler slik nå. Jeg gjør så godt jeg kan og det er godt nok 😊 Hva er mine ønsker og behov? Hva kan jeg lære, gjøre og bruke dette til? Hvor kan jeg finne hjelp og støtte?

Hva er jeg glad for og stolt av i livet mitt?

Hva vil jeg fokusere positivt på fra nå?

Jeg møter meg selv og andre med mest mulig visdom og kjærlighet.

Psykologspesialist  
Andreas Aamodt 2024  
og kolleger i **PPT Agder**  
skaper trivsel, læring,  
helse og livsmestring



Vi har lagt ved oppskrifter til hvordan vi kan bruke dette multiverktøyet på eget nettsted. Her er en lenke og QR-kode til nettstedet som kan legges på hjemskjerm på mobil: <https://andreaaamodt.weebly.com>

## Litt om hvordan vi kan bruke visdomskortet som verktøy og praksis i hverdagen 😊

Visdomskortet kan brukes som en god daglig praksis og mental trening. Vi kan varme opp ved hjelp av første avsnitt mange ganger daglig. Vi tilpasser øvelsen våre personlige ønsker og behov. Med litt øvelse kan øvelsen skape et positivt fokus og en positiv sinnstilstand. Hvis vi setter av tid til å bruke kortet til å reflektere over noe som opptar oss, kan vi ved hjelp av effektiv kunnskaps- og evidensbasert psykologi forstå og håndtere dette på gode måter.

Når vi opplever noe viktig eller vanskelig, kan vi gå gjennom øvelsene i rekkefølgen på kortet. Ved å finne gode svar på refleksjonsspørsmålene kan vi faktisk gjøre noe godt ut av alt 😊 Vi kan blant annet lære å forstå og håndtere våre følelser, ønsker og behov, og holde fokus på å leve gode og meningsfulle liv. Med litt veiledning og trening kan vi ha stor nytte av dette.

Vi kan også lage gode vaner med å gå gjennom første og siste avsnitt morgen og kveld 😊

Hvis du skanner QR-koden med mobiltelefonen, får du frem visdomskortet og flere psykologiske ressurser. Hvis du vil, kan du legge dette på hjemskjermen slik at du har tankesettet, verdiene, prinsippene og psykologiske verktøy tilgjengelige i hverdagen.

Psykologspesialist Andreas Aamodt 😊 2024 og kolleger i PPT Agder skaper trivsel, læring, helse og livsmestring i videregående opplæring. Ta gjerne kontakt hvis dere vil lære mer.



<sup>1</sup> Setningen 'Jeg lar lys og varme vise vei' kan varieres med 'Jeg er her med lys og varme' eller noe annet positivt 😊