

Ønsker du å leve et godt og meningsfullt liv?

Mental trening og praktisk psykologi kan være til veldig god hjelp og støtte ¹

Den praktiske psykologien og øvelsene i dette skrivet kan hjelpe oss til å bli trygge og gode medmennesker som fokuserer positivt på å leve gode og meningsfulle liv. Øvelsene kan hjelpe oss til å forstå og håndtere våre følelser, ønsker og behov med visdom og kjærlighet. Øvelsene kan i tillegg hjelpe oss med å løse opp i problemer, og med å lære og gjøre noe godt ut av alt.

Følelsene er signaler som kan fortelle oss mye om oss selv og våre ønsker og behov. Forholdet vi har til følelsene våre er avgjørende for hvordan vi har det, og for hva vi tenker og gjør. Teori, forskning og erfaring viser at forståelse og håndtering av følelser, ønsker og behov skaper trivsel, læring, helse og livsmestring. Psykoterapi fokusert på dette kan vise til svært gode resultater ☺

Øvelsene under kan hjelpe oss til å fokusere positivt på å leve gode og meningsfulle liv. Øvelsene inkluderer flere positive tanker og handlinger basert på visdom og kjærlighet. Øvelsene og tankene kan utvikles til gode vaner til glede for alle. De er oppsummert på et visdomskort og en plansje ☺

1 - Når vi ønsker en positiv sinnstilstand kan vi gjøre en enkel psykologisk oppvarming hvor vi varmt og vennlig sier til oss selv: "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" Med litt trening kan dette enkelt og greit skape en positiv sinnstilstand basert på visdom og kjærlighet, symbolisert med lys og varme. Hvis vi vil fokusere positivt på å reflektere eller håndtere noe, er dette en veldig god start.

2 - Det er viktig å forstå og håndtere våre følelser, ønsker og behov. Når vi føler på noe vi ønsker å forstå og håndtere bedre, kan vi reflektere: "Hva føler jeg nå?" ² Vi kjenner etter og setter ord på det vi føler. For å forstå spør vi: **"Hvorfor føler jeg dette?"** For å øve på å håndtere følelser, og gi oss selv følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring, kan vi si: **"Det er forståelig og naturlig at jeg føler slik nå. Jeg gjør så godt jeg kan og det er godt nok ☺"** For å koble følelsene til ønsker og behov spør vi: **"Hva er mine ønsker og behov?"** For å gjøre noe positivt, kan vi spørre: **"Hva kan jeg lære, gjøre og bruke dette til?"** Vi kan gjerne finne flere gode svar på hvert spørsmål. For å finne hjelp og støtte i noe eller noen, spør vi: **"Hvor kan jeg finne hjelp og støtte?"**

3 - Det er også viktig å lage gode vaner med å fokusere positivt på det som er godt. Vi kan spørre: "Hva er jeg glad for og stolt av i livet mitt?". Og, for å holde fokus: "Hva vil jeg fokusere positivt på fra nå?" For skape gode relasjoner til oss selv og andre kan vi tenke: **"Jeg møter meg selv og andre med mest mulig visdom og kjærlighet"**

Det er viktig å møte det vonde med noe godt, og gjøre noe godt for å få det godt. Vi kan bruke første avsnitt for å ha et positivt fokus og skape positive sinnstilstander i hverdagen. Hvis vi trener inn gode tanker og handlinger får vi hjelp og støtte. Vi kan lage gode vaner med å gjøre dette ☺

Vi kan bruke øvelsene i dagliglivet som mental trening og til refleksjon. Slik kan vi venne oss til å fokusere på å leve gode og meningsfulle liv, og håndtere det som skjer på en positiv måte. Når noe er vondt og vanskelig, kan det være til god hjelp å gå gjennom øvelsene for å bearbeide og løse opp i dette. Tankene og handlingene på visdomskortet og solskinnplansje gir hjelp og støtte.

Det er viktig å fokusere positivt på egne og andres følelser, ønsker og behov for å ha det godt. Når vi har problemer, kan det være bra å finne noen eller noe som kan gi følelsesmessig forståelse, hjelp og støtte. Hvis vi bruker øvelsene og fokusere positivt på dette, får vi bedre relasjoner ☺

¹ Dette skrivet bygger på kunnskaps- og evidensbasert psykologi som kan skape god helse og livskvalitet, samt kurere psykiske lidelser. Skrivet er basert på en integrasjon av blant annet positiv psykologi og livsfilosofi, samt affektbevissthets- og medfølelsesfokusert terapi og mental trening. Dette har dokumentert svært gode resultater med å fremme psykisk helse og livsmestring. Øvelsene er oppsummert på kort, plakater og plansjer fra PPT Agder.

² Følelsene er vårt viktigste signal- og motivasjonssystem. De er sentrale i alle gode og vonde opplevelser, og betyr mye for vår fysiske og psykiske helse. Vi kan føle fysiske følelser som spenninger, smerte, tretthet, sult, kulde, sexlyst osv. Vi kan ellers føle psykiske følelser som draiv- og prestasjonsfølelsene: **Interesse** og **stolthet**. Trygghets- og relasjonsfølelsene: **Kjærlighet** og **glede**. Tapsfølelsen: **Tristhet**. Samt trussel- og selvbeskyttelsesfølelsene: **Redsel** (uro, bekymring osv.), **sinne**, **forakt**, **avsky**, **skamfølelse** (flauhet, utilstrekkelighet osv.), **skyldfølelse**, **misunnelse** og **sjalusi**. Samt **overraskelse**. **NB:** Se skriv, plansjer eller artikler for å lære mer om hvordan følelsene kan føles og forstås.

Visdom og kjærlighet gir lys og varme. Med lys og varme får vi hjelp og støtte ☺

Øvelsene på forrige side er oppsummert på et visdomskort, på en solskinnsplansje, og på et nettsted som vi kan lagre på hjemskjermen på mobiltelefonen. Der har vi også skrevet ned noen viktige positive tanker og handlinger som gir oss lys og varme til hjelp og støtte. Øvelsene, tankene og handlingene er basert på omfattende studier, forskning og erfaring med effektiv terapi, mental trening og livsfilosofi. Det å utvikle noe positivt basert på visdom og kjærlighet har vært viktig for mennesker til alle tider, og er helt sentralt innen fagområdet positiv psykologi og i flere av verdens mest anerkjente selvutviklings- og ledelsespsykologiske tradisjoner. Vi har på visdomskortet og plansjen skrevet noen grunnleggende positive tanker og handlinger som kan trenes inn for å skape et positivt fokus og positive sinnstilstander. Med dette kan vi dyrke frem gode verdier og kvaliteter i oss selv og andre. Vi kan utvikle oss og få det bedre. Vi kan bli trygge og gode medmennesker!

Det kan være positivt å lage gode vaner med å bruke første og siste avsnitt som et morgen- og kveldsritual. Vi kan sette av noen minutter til dette. Når vi opplever noe viktig eller vanskelig, kan vi bruke øvelsene i rekkefølgen de er beskrevet. Ved å finne gode svar på refleksjonsspørsmålene kan vi gjøre noe godt ut av alt. Vi kan lære å forstå og håndtere våre følelser, ønsker og behov. ³

Fokus er hokus pokus: Øvelsene kan hjelpe oss til å fokusere positivt på å leve gode og meningsfulle liv. Når vi puster rolig med magen og smiler varmt til oss selv og våre medmennesker, bruker vi kroppen og et positivt fokus til å få en positiv sinnstilstand som kan hjelpe oss i alt som skjer. Hvis vi får gode vaner med dette, får vi det bedre. Dette setter i gang en positiv selvutvikling som gjør oss til bedre medmennesker. Når vi sier **"Jeg lar lys og varme vise vei"**, fokuserer vi på å bruke mest mulig visdom og kjærlighet for å få det bedre alene og sammen med andre ☺

Vi kan alle ha havnet i situasjoner, eller utviklet negative tanker og vaner, som må endres for at vi skal få det bedre. Ved hjelp av øvelsene kan vi trene inn positive tanker og handlinger som kan erstatte de negative. Det kan være til hjelp å skrive ned gode svar på refleksjonsspørsmålene.

Alle plager og problemer kan bli til nye muligheter, og det finnes alltid løsninger. Vi kan søke selvhjelp på internett og i bøker. På www.solskinnspsykologi.no kan vi lære mer om alt dette. Det er ellers bra å søke gode mennesker vi kan snakke med for å få hjelp og støtte. Vi kan kontakte lege og søke behandling hvis vi trenger det. Medisiner kan også være til hjelp.

Hvordan kan vi være til best mulig hjelp og støtte for hverandre?

Vi kan bruke øvelsene over til å møte oss selv og andre med visdom og kjærlighet.

- 1 -** Vi kan hjelpe og støtte andre ved å gi dem lys og varme som beskrevet på visdomskortet, plansjen eller nettstedet. Vi kan bruke dette og bidra med et positivt fokus ☺
- 2 -** Når vi vil hjelpe noen som har det vondt, kan vi si at vi ønsker å forstå og være til hjelp. Vi kan i slike situasjoner ta tre grep som kan løse opp i følelsesmessige problemer. Vi kan forsøke å gi: 1) Følelsesmessig forståelse, 2) støtte og 3) oppmuntring. Med lys og varme kan disse tre grep gjøre alt som er vondt og vanskelig, veldig mye bedre. Refleksjonsspørsmålene, tankene og handlingene på visdomskortet kan være til hjelp.
- 3 -** Etter at vi har tatt de tre grep, kan vi kanskje komme med innspill som kan bidra til å løse opp i problemer. Hvis vi mer grunnleggende hjelper andre til å forstå og håndtere sine følelser, ønsker og behov med visdom og kjærlighet, hjelper vi dem kjempegodt ☺ Vi kan fokusere på hva vi kan lære, gjøre og bruke opplevelsene til, for å få det bedre.

Vi kan bruke øvelsene som hjelp til å finne trygghet med visdom og kjærlighet.



Psykologspesialist Andreas Aamodt ☺ 2024 og kolleger i PPT Agder skaper trivsel, læring, helse og livsmestring i videregående opplæring

³ Med lys og varme kan vi lettere tilfredsstille våre psykologiske behov for **TAKAVA GUM**, som står for: **Trygghet** (fysisk og psykisk), **Affektbevissthet** (forståelse og håndtering av følelser), **Kjærlighet** i gode relasjoner (omsorg og forståelse), **Anerkjennelse og ansvarlighet** (respekt), **Variasjon og spenning** (nye erfaringer), **Avgrensning** (avkobling og avslapning), **Gode ønsker** (et positivt fokus), **Utvikling og læring** (erfaring og refleksjon) og **Mål og mening** (visdom og kjærlighet viser vei). Jo mer problemer vi har med våre følelser, ønsker og behov, jo flere plager får vi. Jo bedre vi forstår og håndterer dette, jo mer trivsel, læring, helse og livsmestring får vi ☺. Alle kan trene og bli flinkere til dette ☺