



Vardagspsykologi 2.0

-din väg framåt

1

Heléne Nord & Olof Neergaard

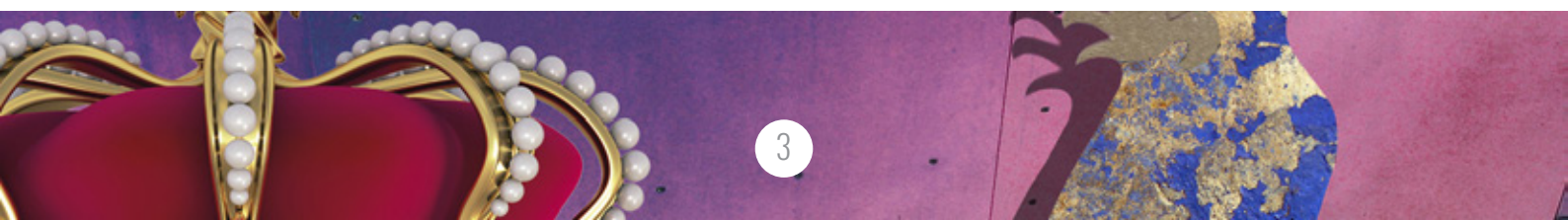


**Alla rättigheter förbehålls e-Universitetet/Kombolaget AB.
Med reservation för eventuella tryckfel.**

**TACK...
Till våra familjer, vänner och kursdeltagare.
Malmö april 2018.**

INNEHÅLL

Övning 1. Din uppmärksamhetsprofil	Sid 6
Övning 2. <i>Ditt livs viktigaste kontrakt</i>	<i>Sid 8</i>
Övning 3. <i>Dina jagtillstånd</i>	<i>Sid 10</i>
Övning 4. <i>Din trigger</i>	<i>Sid 13</i>
Övning 5. <i>Din livslinje</i>	<i>Sid 14</i>
Övning 6. <i>Ditt liv i balans</i>	<i>Sid 15</i>
Övning 7. <i>Din livsposition</i>	<i>Sid 17</i>
Övning 8. <i>Ditt livshjul</i>	<i>Sid 19</i>
Övning 9. <i>Din mentala träning</i>	<i>Sid 21</i>
Övning 10. <i>Dina affirmationer</i>	<i>Sid 27</i>



VÄLKOMMEN TILL DITT NYA LIV!

Varmt välkommen till e-utbildningen som kan förändra ditt liv. Tanken är nämligen att *Var-dagspsykologi 2.0* ska hjälpa dig att se mönster i vardagen och komma underfund med varför saker och ting egentligen blir som de blir. Detta kan sedan hjälpa att hitta en väg till det liv som du egentligen vill leva.

Vardagspsykologi 2.0 är uppbyggd kring ett antal övningar som du får i portioner om en och en här i e-boken som kommer varje vecka. Den första veckan får du alltså övning 1 och redan nästa måndag får du övning 2. Övningarna förklaras i ett antal filmer som du finner när du loggar in på vår hemsida www-e-universitetet.se.

Om du vill ha mer stöd eller hjälp att komma igång med övningarna så rekommenderar vi varmt att du blir provklient till våra elever som läser till *certifierad samtalsterapeut med e-hälsa*. De arbetar med samma övningar som du men satta i ett större sammanhang. Meddela oss på info@e-universitetet.se om du vill bli provklient.

Ok, då kör vi!

Love

Heléne Nord
Olof Neergaard





e-Universitetet står för e-hälsa, förebyggande hälsovård via nätet. Beroende på utbildning använder du:

- e-bok
- filmer
- triad (arbetsgrupp på Skype)
- HälsoTV (YouTube)
- sociala medier (Facebook)

1. Lär dig ge och ta emot

Det är ett primärt behov att få uppmärksamhet. För att vi ska må bra och vara nöjda med oss själva måste vi då och då fylla på i vår känslomässiga bank – bli känslomiljonärer. Då måste vi klara att:

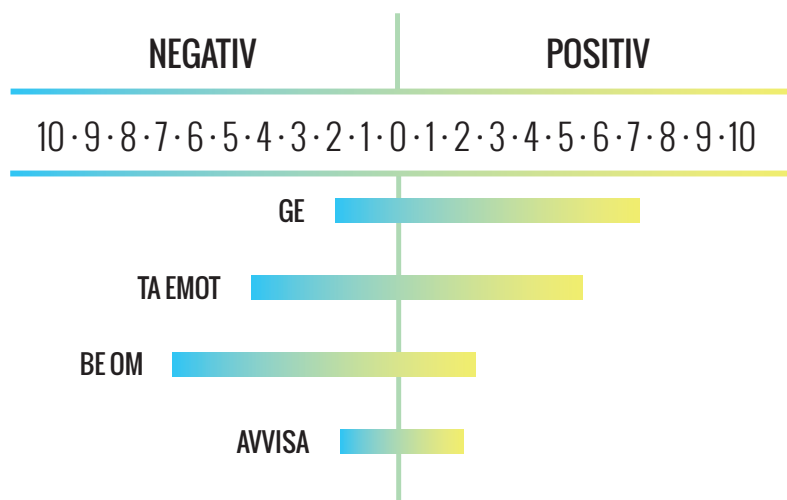
1. Ge uppmärksamhet.
2. Ta emot uppmärksamhet.
3. Be om uppmärksamhet.
4. Avvisa uppmärksamhet.

Att ge uppmärksamhet får väluppfostrade barn lära sig tidigt. Värre kan det vara att kunna ta emot eftersom det kan uppfattas som högfärdigt och att be om uppmärksamhet, ja det är nästan förbjudet...

Att avvisa är kanske inte så svårt om uppmärksamheten är positiv, till exempel en vissling över gatan från en beundrare. Om uppmärksamheten i stället innebär kritik kan det vara svårare. Kritik ska vi ju kunna ta emot utan att ta illa vid oss. Men det är inte alltid så lätt.

Genom att lära oss skapa balans mellan att ge, ta emot, be om och avvisa uppmärksamhet kan vi påverka hur vi mår. Den så kallade uppmärksamhetsprofilen hjälper dig att skapa en bild över ditt sätt att agera.

Just den här uppmärksamhetsprofilen är fiktiv och gäller den snälla och generösa Ulla och visar hur hon ser på sitt sätt att förhålla sig till uppmärksamhet.



Uppmärksamhetsprofil för extremt snälla och generösa Ulla. Hur ser din ut?

Ulla vet att hon ofta *ger* positiv uppmärksamhet i form av kramar, uppmuntran och lyssnande men också att hon sällan *ger negativ* uppmärksamhet. Hon vill inte besvara någon.

Att *ta emot* negativ uppmärksamhet är lättare för henne. Hon tar den till sig och blir ledsen att hon inte varit "bra nog". Någon gång *ber* Ulla om positiv uppmärksamhet men betydligt oftare om negativ. Som till exempel att bli irriterad och ta på sig en arbetsuppgift fast hon vet att det egentligen är en kollegas ansvar. Ulla är också för hämmad för att våga *avvisa* såväl positiv som negativ uppmärksamhet.



Övning 1: Din uppmärksamhetsprofil

Nu ska du göra din egen uppmärksamhetsprofil. Rita av eller skriv ut på ett separat papper och följ steg 1 – 3 nedan.

1. Tänk på en viss händelse från den senaste tiden. Hur reagerade du? Rita först stapeln där du gav/tog emot mest uppmärksamhet och sedan stapeln där du gav/tog emot minst uppmärksamhet. Därefter ritas du de två sista staplarna. Fokusera på staplarnas inbördes förhållande, inte på exakt hur breda de är.
2. Är du nöjd med din uppmärksamhetsprofil? Om du vill ändra något i ditt beteende är det en god idé att lägga mer uppmärksamhet just i det området och göra en ny uppmärksamhetsprofil igen om ett par veckor.
3. **OBS!** Det är alltid lättare att öka på med positiv uppmärksamhet än att minska på negativ uppmärksamhet. Den senare minskar fö. automatiskt i takt med att du blir allt mer positiv.

	NEGATIV	POSITIV
	10 · 9 · 8 · 7 · 6 · 5 · 4 · 3 · 2 · 1 · 0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10	
GE		
TA EMOT		
BE OM		
AVVISA		

Ger du för mycket eller för lite uppmärksamhet till andra? Och hur mycket unnar du dig själv? Rita dina staplar som i exemplet Ulla på föregående sida.

