Mental trening kan hjelpe oss til å leve gode og meningsfulle liv

Vi er gode nok og verdt å være glade i akkurat som vi er. Samtidig kan vi lære mer, utvikle oss og få det bedre. Vi kan bruke første avsnitt på visdomskortet under som en øvelse. Vi kan fokusere positivt og si følgende: ***'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.*** Det er viktig at vi sier dette rolig, varmt og vennlig.

Den mentale oppvarmingen og treningen på visdomskortet kan skape trivsel, læring, helse og livskvalitet. Vi kan gi oss selv følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring i gode og vonde situasjoner. Visdomskortet kan brukes for å skape positive sinnstilstander.

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://andreasaamodt.weebly.com

Litt om hvordan vi kan bruke visdomskortet som mental trening i hverdagen ☺
Oppvarmingen og treningen i første avsnitt kan brukes når vi vil. Den kan brukes for å skape et positivt fokus og en positiv sinnstilstand. Dette kan være til god hjelp og støtte i hverdagslivet. På baksiden av visdomskortet har vi skrevet noen positive tanker og handlinger basert på visdom og kjærlighet. Hvis vi bruker kortet til å reflektere over det vi føler på, kan vi ved hjelp av effektiv kunnskaps- og evidensbasert psykologi forstå og håndtere det som skjer.

Når vi opplever noe viktig eller vanskelig, kan vi gjøre 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 logger deg inn på QR-koden, kan du legge visdomskortet og mer praktisk psykologi på hjemskjermen på mobiltelefonen. Da har du det lett tilgjengelig. Der kan du også lære mer om forståelse og håndtering av egne og andres følelser, ønsker og behov.

Psykologspesialist Andreas Aamodt ☺ 2024 og kolleger i PPT Agder skaper trivsel, læring, helse og livsmestring i videregående opplæring. Vi tilbyr veiledning og opplæring i dette.