

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 er her med lys og varme. Rolig, varmt og vennlig møter og håndterer jeg det som skjer.** Det er viktig at vi sier dette rolig, varmt og vennlig.

Den mentale 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. ¹

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 er her med lys og varme ☺
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 kan jeg være glad for og stolt over nå?

Hva vil jeg fokusere positivt på fra nå?

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

Psykologspesialist
Andreas Aamodt 2023
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 mental trening i hverdagen ☺

Treningen i første avsnitt kan brukes i alle slags situasjoner. Den kan blant annet brukes for å håndtere utfordrende og vanskelige situasjoner og opplevelser. Vi kan lage gode vaner med å bruke øvelsen i hverdagen for å skape en god innstilling. Noen ganger er det nok å bruke øvelsen noen få pust, mens det andre ganger er bra å bruke den lengre. Jo mer vi øver på dette, jo lettere blir det å skape positive sinnstilstander. Dette er en god oppvarming til refleksjonsøvelsene på resten av kortet. Hvis vi vil leve gode og meningsfulle liv, kan vi forsøke å finne svar på refleksjonsspørsmålene. Vi kan da lære oss å forstå og håndtere våre følelser, ønsker og behov bedre. Da kan vi også bli inspirert til å fokusere positivt på noe som er viktig for oss. Med litt undervisning, veiledning og trening, kan vi ha stor nytte av dette ☺

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 ☺ 2023 og kolleger i PPT Agder skaper trivsel, læring, helse og livsmestring i videregående opplæring. Vi tilbyr veiledning og opplæring i dette.



¹ For å finne lys og varme kan vi reflektere over og forsøke å praktisere de positive tankene og handlingene som er beskrevet på baksiden av visdomskortet, og nettstedet som nevnt over. De er basert på omfattende studier og erfaring med effektiv psykologi, filosofi og etikk, og kan hjelpe oss til å leve gode og meningsfulle liv ☺