

Sådan...

TAGER DU MAGTEN FRA MADEN

VÆGTLØS

VELKOMMEN TIL UGE 6

FØLELSER

INDHOLD I DENNE ØVELSE:

Del 1 – Mapping & Detektiv

Del 2 – Sårbarheds-paradokset

Del 3 – Katalysator & Magt

FORMÅL MED DENNE ØVELSE:

At gå på opdagelse i dit følelsesliv og lære det bedre at kende. At forstå følelsernes magt og hvordan du kan tage den tilbage så et smukt samarbejde opstår i stedet for en ubalance.



DEL 1 – SE VIDEO

Mapping & Detektiv

På med detektivhatten, og så går vi opdagelsen.

Herunder ser du to cirkler. I hver cirkel skriver du en følelse du har haft i løbet af den sidste tid – det kan være de sidste 24 timer, eller det kan være i løbet af den sidste uge. Hvad end der virker bedst for dig.

Når du har skrevet to følelser, så går du et lag længere ned, og sætter lidt flere ord på den følelse du har skrevet i starten.

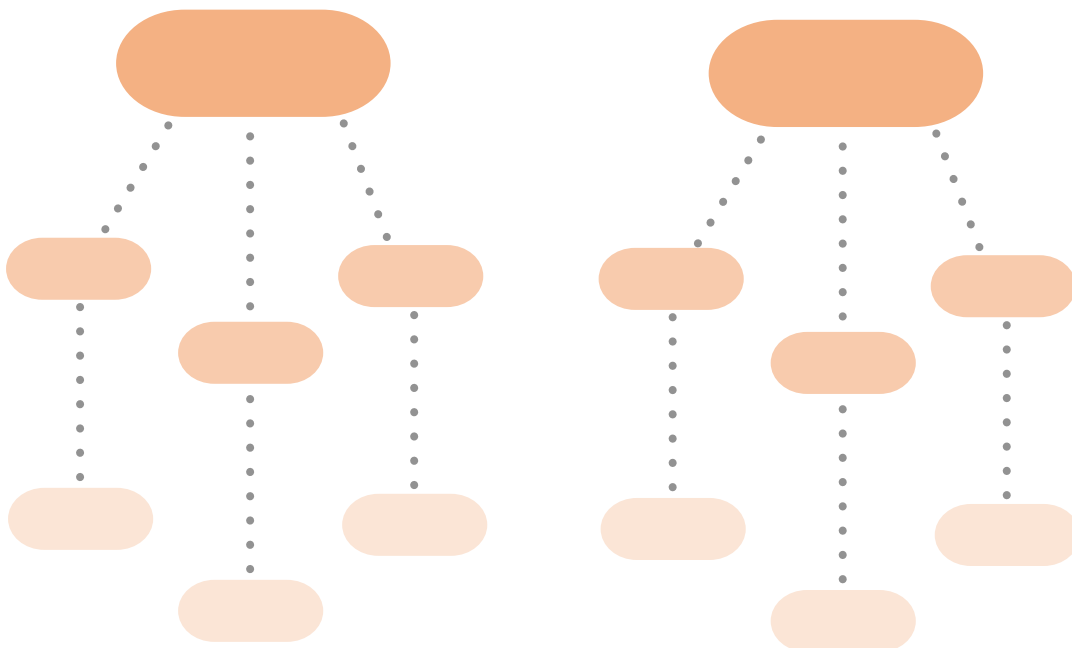
Du kan blive ved at lave nye lag, jo bedre du bliver til at nuancere dine følelser og beskrive dem, jo nemmere bliver det at anerkende dem, og håndtere dem. Der er ingen regler – du kan tilføje cirkler til venstre, til højre og hvor det end giver mening for dig mens du går på opdagelse.

Se på Følelseskortet på næste side, så du kan finde inspiration og støtte til din opdagelsesproces.

Gentag meget gerne øvelsen så ofte du har lyst, enten dagligt, ugentligt eller månedligt.

Øvelsen gør at følelsesudforskningen kommer til at ligge på ryggraden, og vil føles meget mindre overvældende, forvirrende og/eller farlig.

Rigtig god fornøjelse!



Følelseskort

GLÆDE	DÅRLIGT	KED AF DET	VREDE
Tilfreds	Stresset	Skuffet	Skuffet
Modig	Ude af kontrol	Uværdig	Forrådt
Stærk	Presset	Underlegen	Krænket
Tillidsfuld	Træt	Deprimeret	Harm
Interesseret	Søvrig	Skyldig	Flov
Legesyg	Ufokuseret	Skamfuld	Latterliggjort
Accepteret	Kedsomhed	Modløs	Ydmyget
Fredelig	Ligeglad	Magtesløs	Bitter
Optimistisk	Apatisk	Tom	Rasende
Stolt	Energiforladt	Sårbar	Jaloux
Kærlig	Rastløs	Offergjort	Aggressiv
Taknemmelig	Tom	Skrøbelig	Fjendtlig
Intim		Svag	Provokeret
Håbeful		Ensom	Frustreret
Inspiration/inspirerende	FRYGT	Alene	Irriteret
Sårbar	Bange	Forladt	Følelsesløs
Anerkendt	Hjælpeløs	Isoleret	Fjern
Værdsat	Magtesløs	Sorg	Kritisk
Elsket	Nervøs	Smerte	Skeptisk
Respekteret	Overvældet	Overset	
Glædesfyldt	Bekymret	Indelukket	
Fri	Usikker	Uelsket	
Opstemt	Utilstrækkelig	Afvist	
Nysgerrig	Underlegen	Udnyttet	
Fræk	Svag	Brugt	
Tryk	Værdiløs		
	Ligegyldig		
	Afvist		
OVERRASKET	Ekskluderet	VÆMMELSE	
Spændt	Holdt uden for	Misbilligende	
Ivrig	Forfulgt	Dømmende	
Undrende	Truet	Flov	
Nysgerrig		Rystet	
Forskrækket		Kvalm	
Chokeret		Forfærdet	
Desillusioneret		Frastødt	
Overvældet			
Begejstret			



DEL 2 – LYT TIL AUDIO

Sårbarheds-Paradokset

Dine noter & Refleksioner på audioen:

Hvad er sårbarhed for dig?

Hvor har frygten for at være sårbar holdt dig tilbage i livet? Afskåret dig fra at opnå det du i virkeligheden længes efter?

På hvilket område tænker du at din sårbarhed kunne blive din superpower?



DEL 3 – SE VIDEO

Katalysator & Magt

Hvilke følelser tager magten over dig?

Hvilke følelser FRYGTER du vil tage magten fra dig?

Er det et sammenfald med følelser du spiser på?

Hvad kunne lige præcis disse følelser være katalysator til?

EKSEMPLER:

Frygt → Mod

Ked-af-det-hed → Større balance, mere energi

Kedsomhed → Eventyr, opdagelse, inspiration, mere indhold

Ensomhed → Forbindelse til mig selv, selvrespekt, nye relationer

UGE 6 - FØLELSER

Fyld Din Skattekiste

Hvad har du forstået, indset eller spottet i denne uges øvelse?

Mapping:

Detektiv:

Sårbarhed:

Følelser som Katalysator:

Følelsernes Magt:

Sådan...

TAGER DU MAGTEN FRA MADEN

VÆGTLØS