

# Livsstyrketrening

## - hvordan trene egen styrke i livet...

Hva er viktig for meg?

av

Borghild Aarskog Myhre og

Åsne Gro Sandvik





# Dette skal vi snakke om

- Hva er Livsstyrketrening?
- Autopilot – vaner og mønstre
- Hva er stress?
- Oppmerksomt nærvær / Mindfulness
- Tema i Livsstyrke
  - Verdier – hva er viktig for meg?
  - Hva trenger jeg – om å sette grenser
  - «Sterke» og «svake» sider
  - Hva gir og tar energi...

# Hva er Livsstyrketrening?

Livsstyrketrening (kurs) er utarbeidet med tanke på personer med ulike helseplager, og for alle som vil lære mer om hvordan håndtere stress og dagliglivets utfordringer.





# Mål med livsstyrketrening

- Å styrke livskraften og livsgleden – styrke helsefremmende ressurser
- Å øke bevisstheten på vaner og mønstre og sammenhenger mellom tanker, følelser, kropp og hvordan dette påvirker livssituasjonen
- Å finne egne ressurser og ta bevisste valg

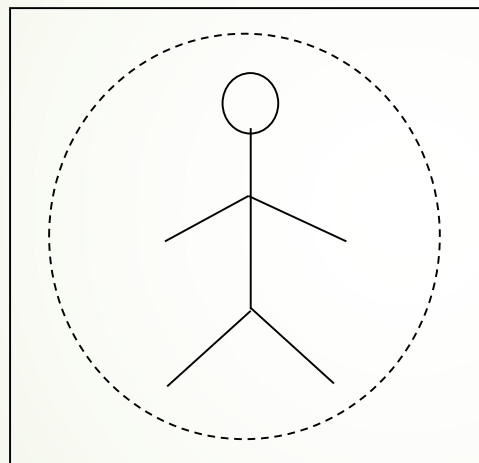


# Livsstyrketreningskurs - tema

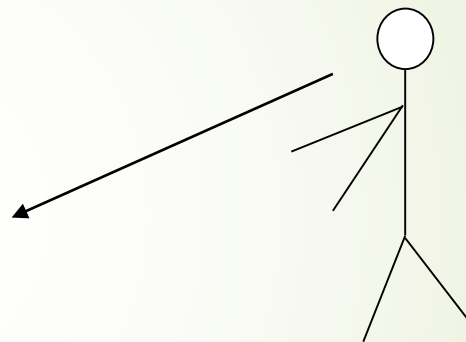
- Hvis kroppen kunne snakke.....
- Hvem er jeg? Selvoppfatning/selvilde i forhold til ressurser og muligheter
- Verdier – hva er viktig for meg?
- Hva trenger jeg? Om å sette grenser
- «Sterke» og «svake» sider
- Følelser; Glede, sorg, sinne, skam
- Dårlig samvittighet
- Resurser, muligheter og valg

# Bevisstgjøring gir muligheter for å ta ansvar og velge

Autopilot



Vaner, rutiner, tradisjoner



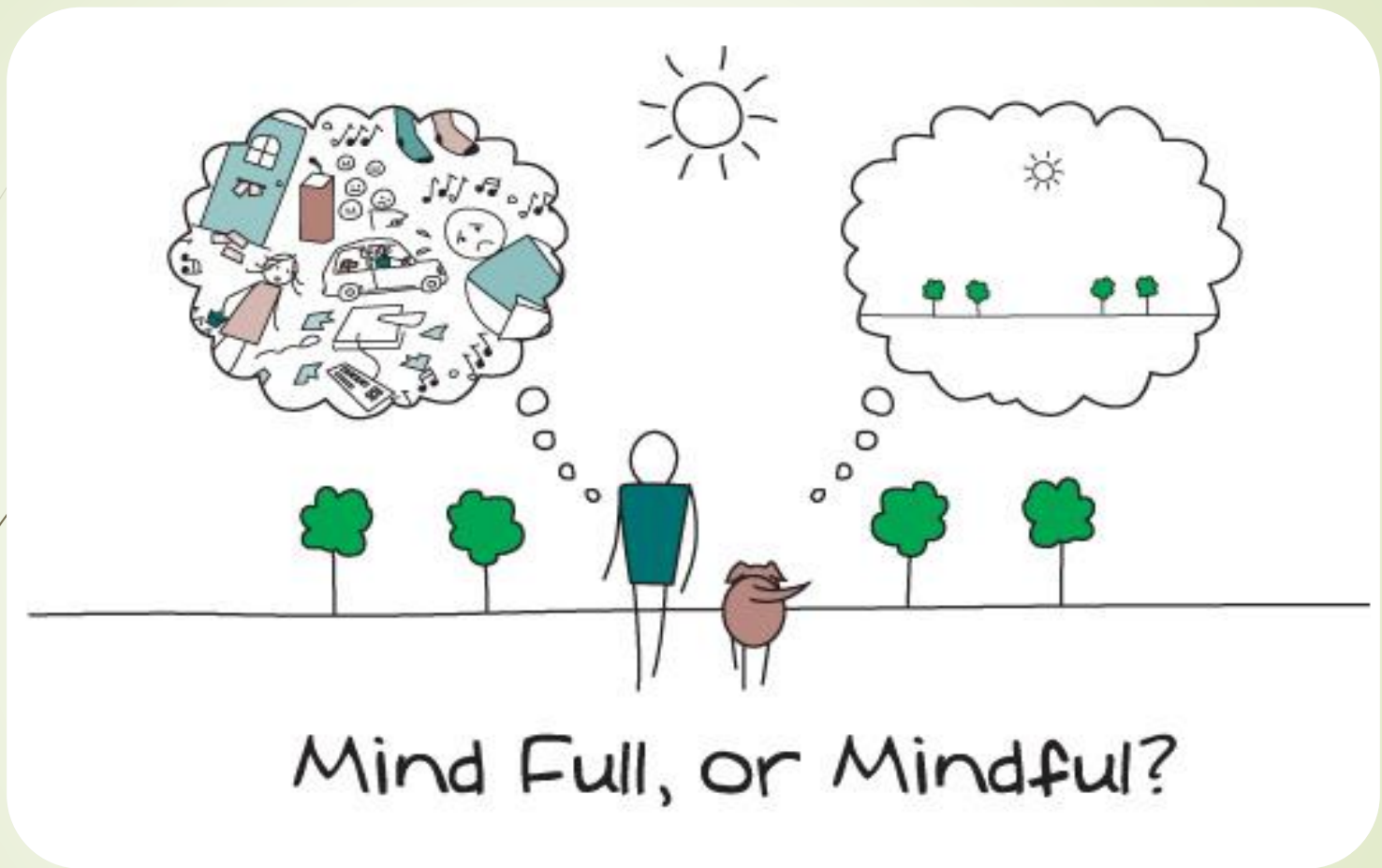
Se sine egne handlingsmønstre utenfra

"Det jeg er bevisst, kan jeg gjøre noe med. Det jeg ikke er bevisst, vil gjøre noe med meg" (George Brown)



# Kroppen og stress

- Stress – stresshormon øker – kropp og sinn settes i aktivitetsmodus eller alarmberedskap
- Stresset over tid – økt kortisol- mer utsatt for hjerte og karsykdommer
- 5-10 prosent hjerte og kar sykdommer fra jobbstress. Hjertet utsatt for stress; forstyrrelser i hj.rytme øker
- 50-70% av alle primærlegebesøk først og fremst skyldes stress
- Direkte sammenheng med stress: depresjon, angst, søvnvansker, høyt BT og kolesterol, hodepine, muskel-skjelettplager, magetarmproblemer



Mind Full, or Mindful?

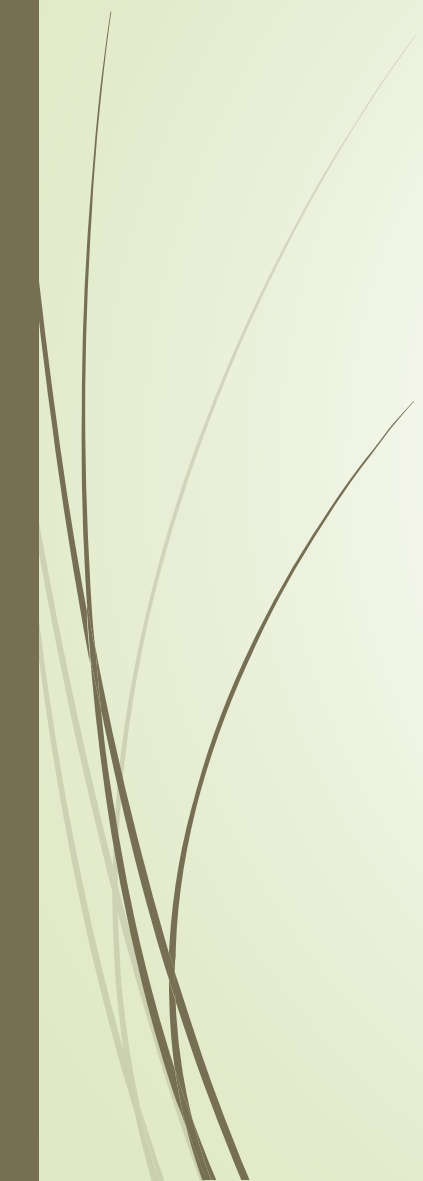
WINDY FULL OR WINDY MINDFUL





# Essensen i stressmestring

Retter seg mot å  
*endre vårt forhold* til det som  
stresser oss



Om å nyte en kopp  
te..... |





# Oppmerksomt nærvær

Å være bevisst tilstede med en åpen, vennlig, aksepterende og ikke-dømmende holdning til det som oppstår i sinnet, kroppen og omgivelsene i øyeblikket.

Trene på å observere tanker, følelser og kroppslige fornemmelser uten å bedømme eller tolke.

Å romme det som er akkurat nå.



# Holdninger i oppmerksomt nærvær

- ▶ Ikke-dømmende, vennlig
- ▶ Tålmodighet
- ▶ Nybegynnersinn/barns blikk
- ▶ Aksept
- ▶ Ikke streve
- ▶ Tillit
- ▶ Gi slipp/slippe taket



**Stress**  **Stressreaksjon (autopilot)**

**Stress**  **Oppmerksomhet**  **Stressrespons (bevisst)**

# Mindfulnessøvelser

► Forum for Livsstyrketrening, lydfileer:

<http://www.livsstyrketrening.no/>



# Verdier





# Viljetrappa - jeg bør....



Jeg  
Håper

Jeg  
Ønsker

Jeg  
Vil





# Zinker sin teori

- ▶ Romme hele seg, både sine «sterke» og «svake» sider
- 

# Hva gir og tar energi...





Takk for at du var oppmerksomt tilstede!