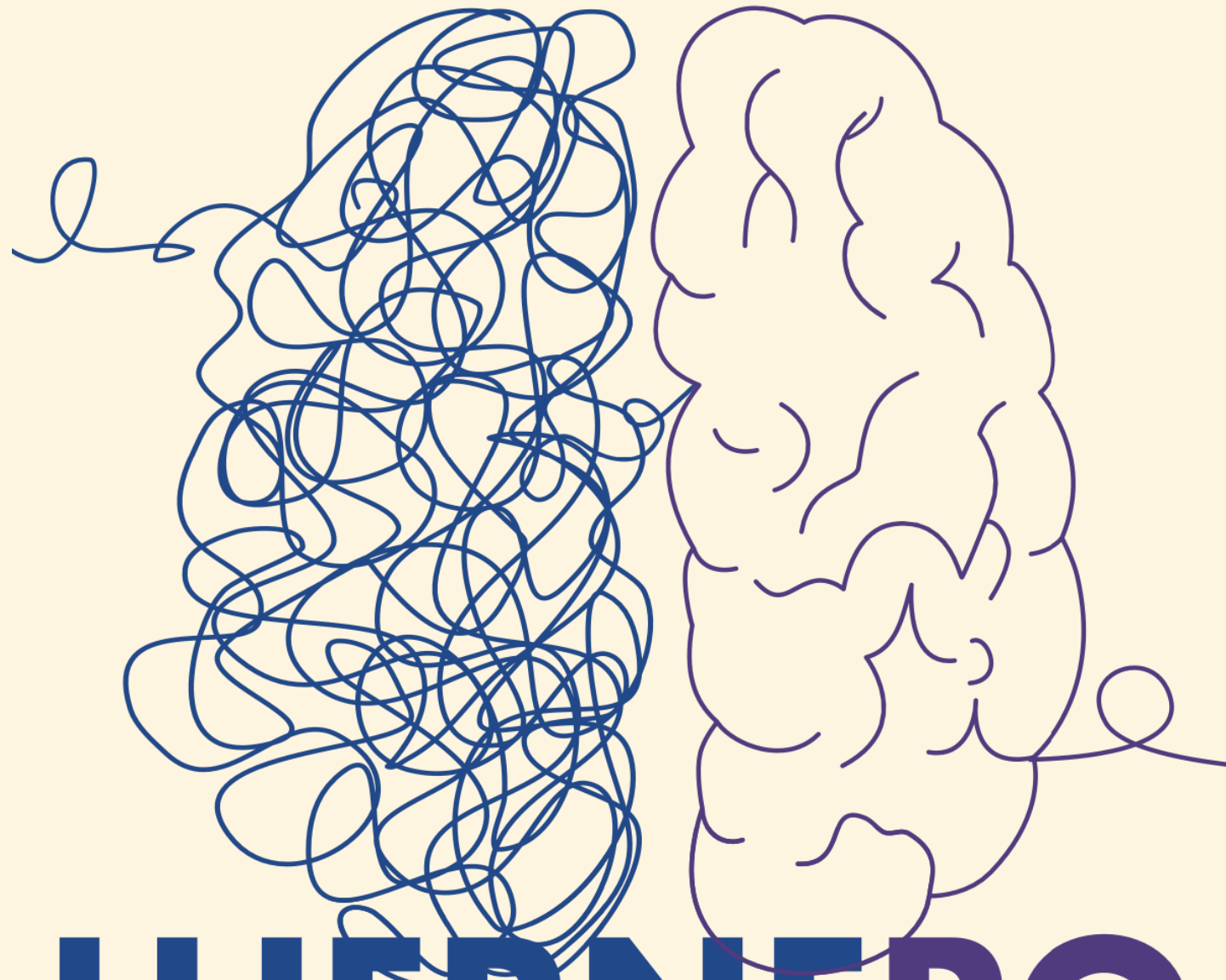




HJERNERO







HjerneRO



Livets kaos



Hvem er Carl?



2017

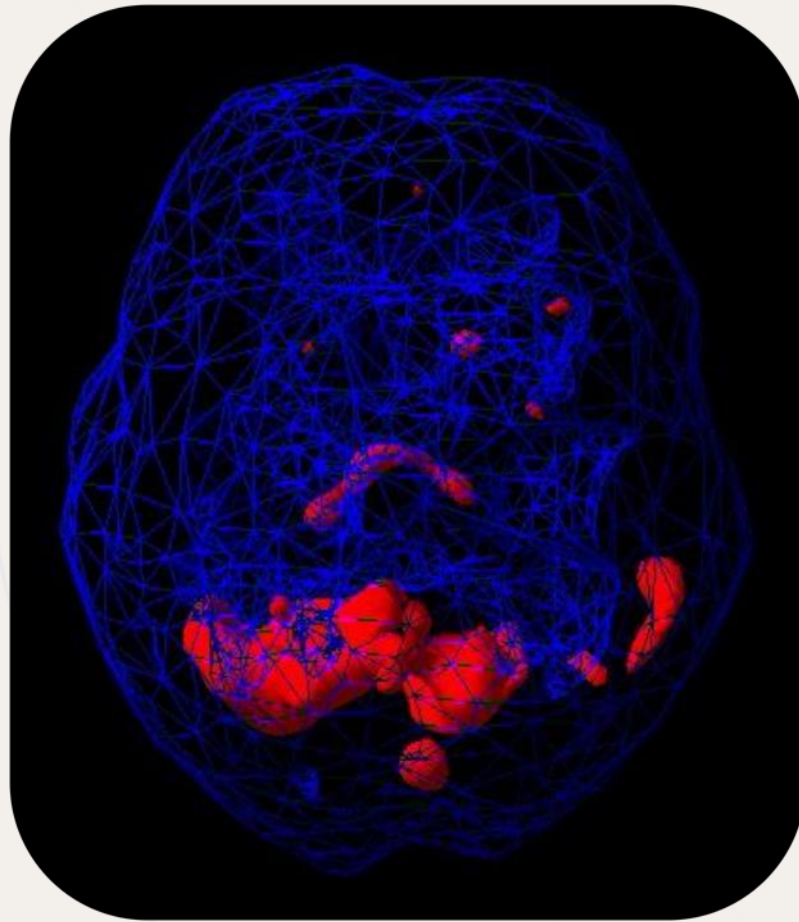


Idræt og psykologi
Sportsdirektør

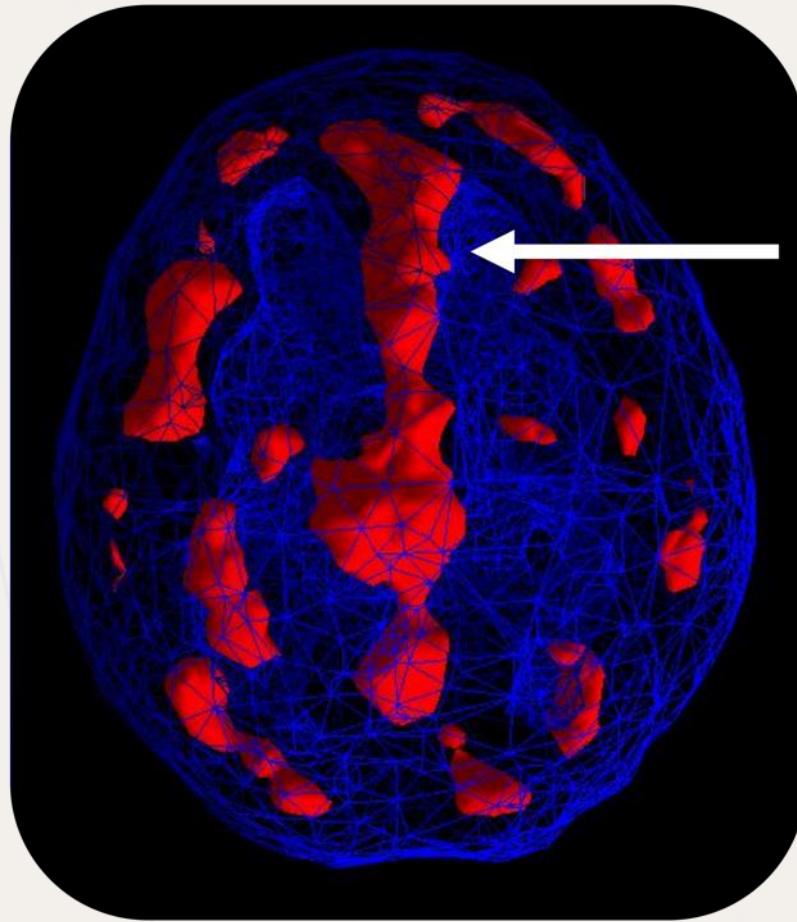
Dagens agenda



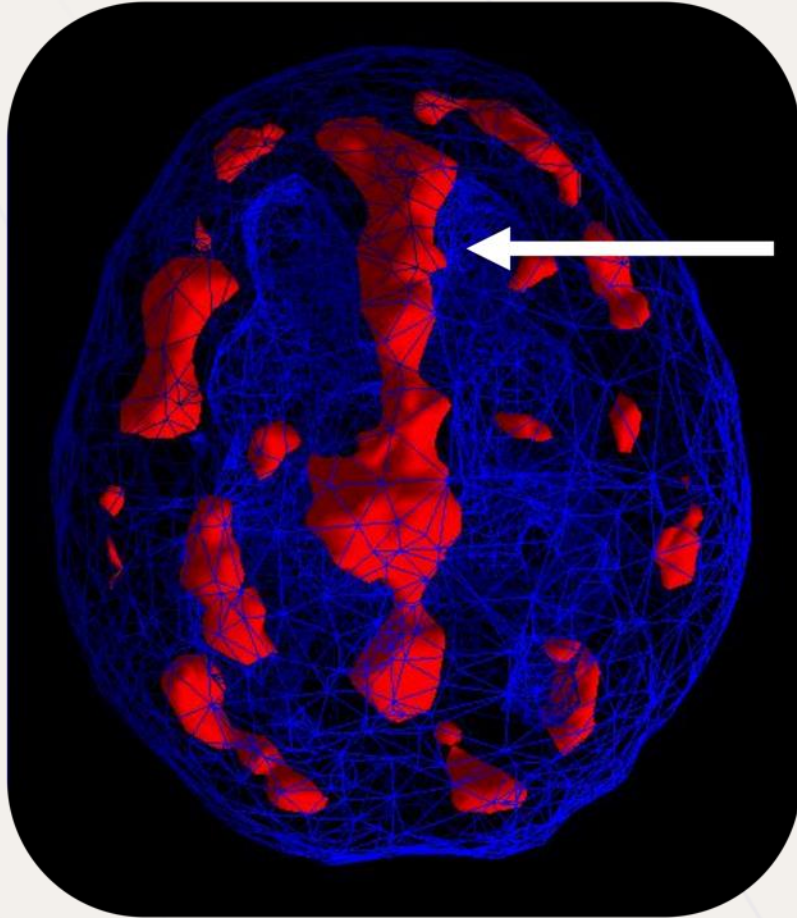
HjerneRO



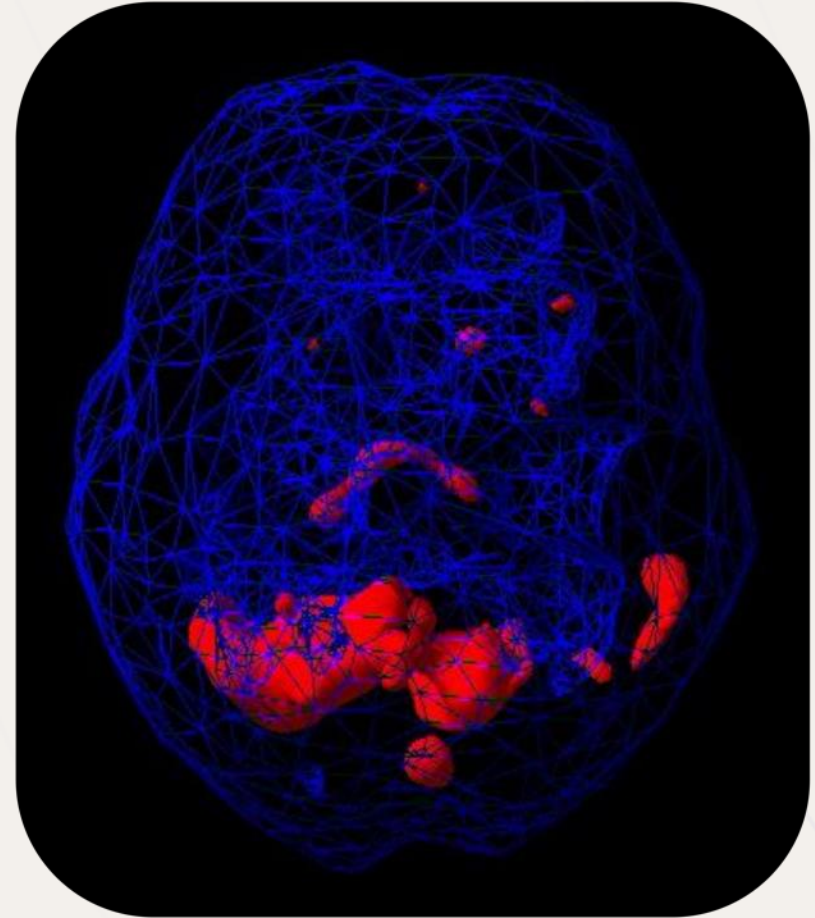
HjerneKAOS



HjerneKAOS



HjerneRO



Quiz:

*Hvad sker der, når vi overtænker
og forhindrer hjernen i at restituere?*

☐ Busy Snapping:

Vi spreder dårlig energi igennem negativt sprog eller kropssprog

Busy snapping typer



Passiv Travlhedssnak

"Vi har SÅ travlt!"



Passiv Frustrationssnak

"Det gamle var bedre..."



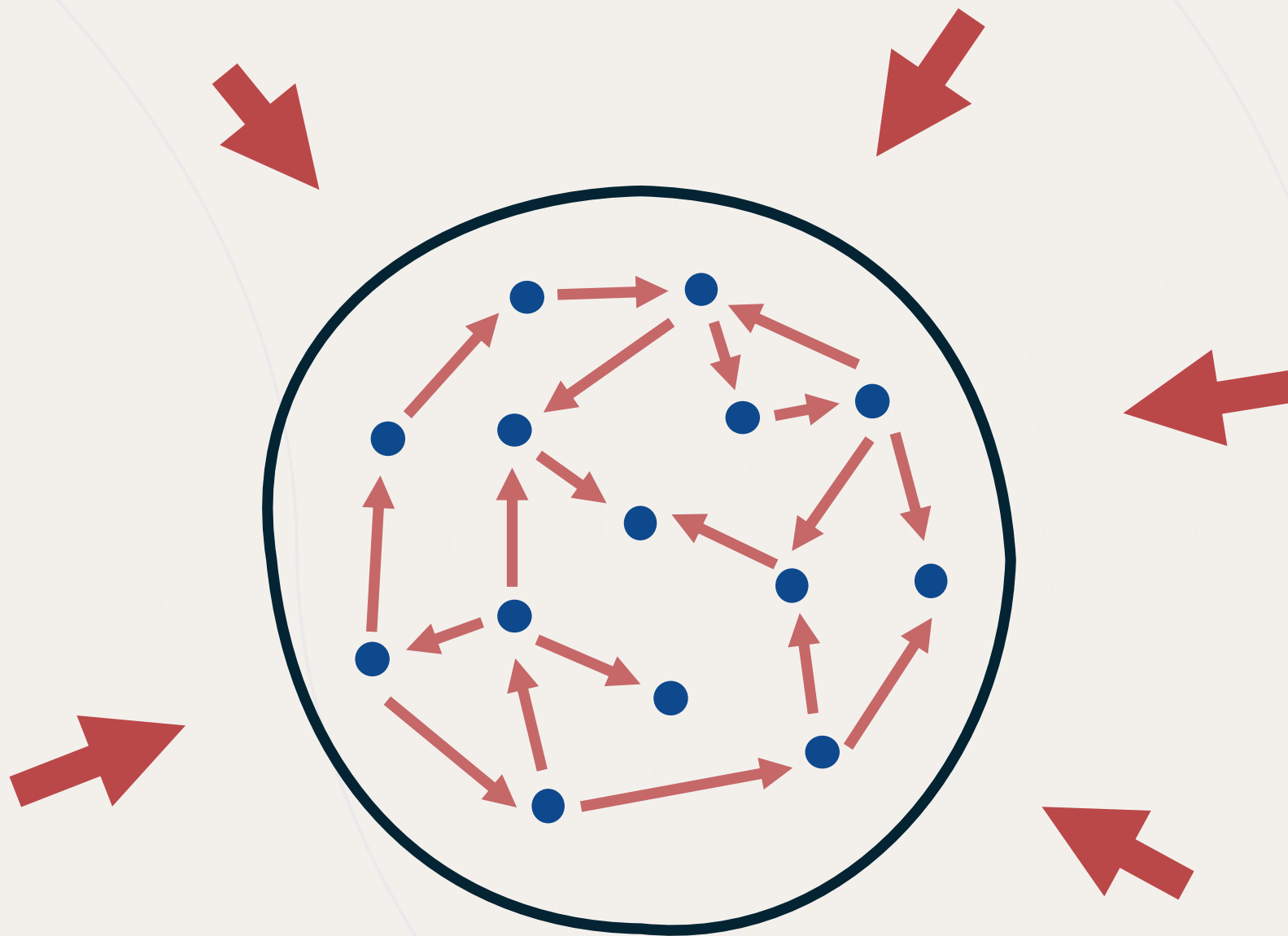
Bebrejldelse

"Hvis de andre bare..."









*”Mennesker går ofte i terapi,
for at håndtere de mennesker i deres liv,
som ikke vil gå i terapi.”*

Spåkonen

”Hvad nu, hvis jeg laver en stor fejl?”

Tankelæseren

"Synes hun, mit arbejde er godt nok?"

Den indre kritiker

”Er jeg hurtig nok?”

Grubleren 🤔

"Hvorfor sagde jeg nu dét?"

Bebrejderen

”Det her fungerer ikke”

Overtænkeren 🤖

*”Er det her den bedste måde at løse opgaven på...
eller er der en bedre måde?”*

Hvilke tanker genkender du?

- Spåkonen – hvad nu hvis..
- Tankelæseren – hvad tænker hun?
- Den indre kritiker – jeg burde..
- Grubleren – hvorfor sagde jeg det?
- Bebrejderen – det fungerer ikke!
- Overtænkeren – problemer/beslutninger..



Hvordan?

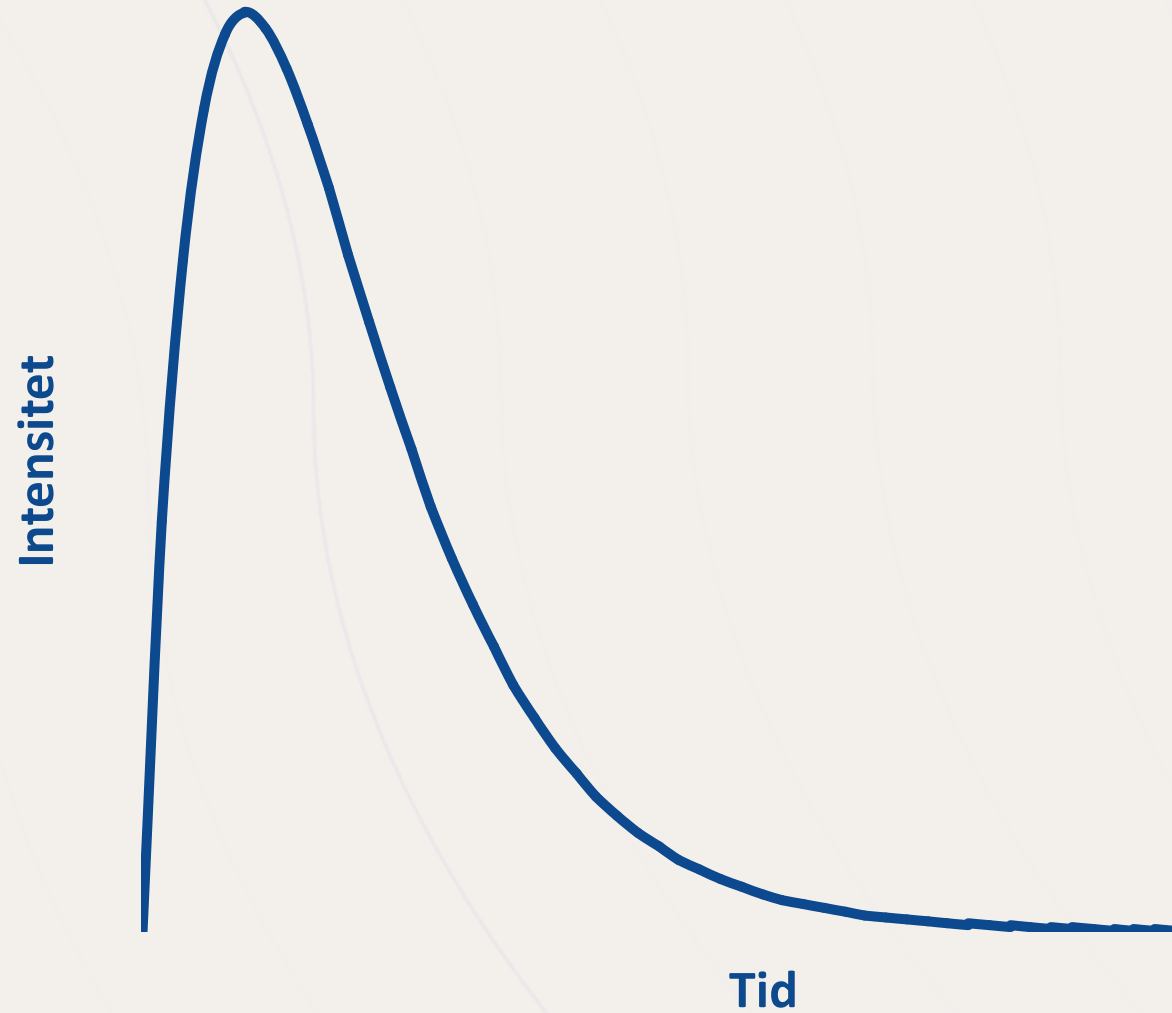
Den gode nyhed: det handler om vaner

Den dårlige nyhed: det handler om vaner

Tænketid

Fast dagligt tidsrum på max 30 minutter

Følelsers udvikling over tid

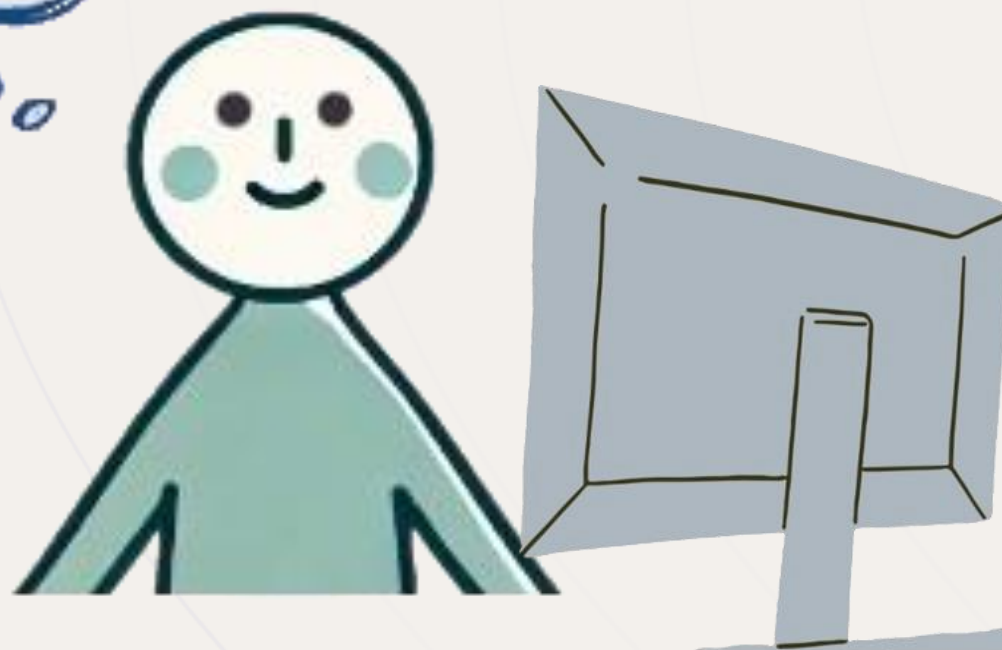


I praksis

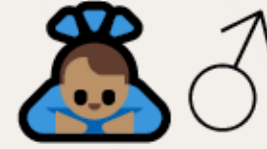


"Tænker"

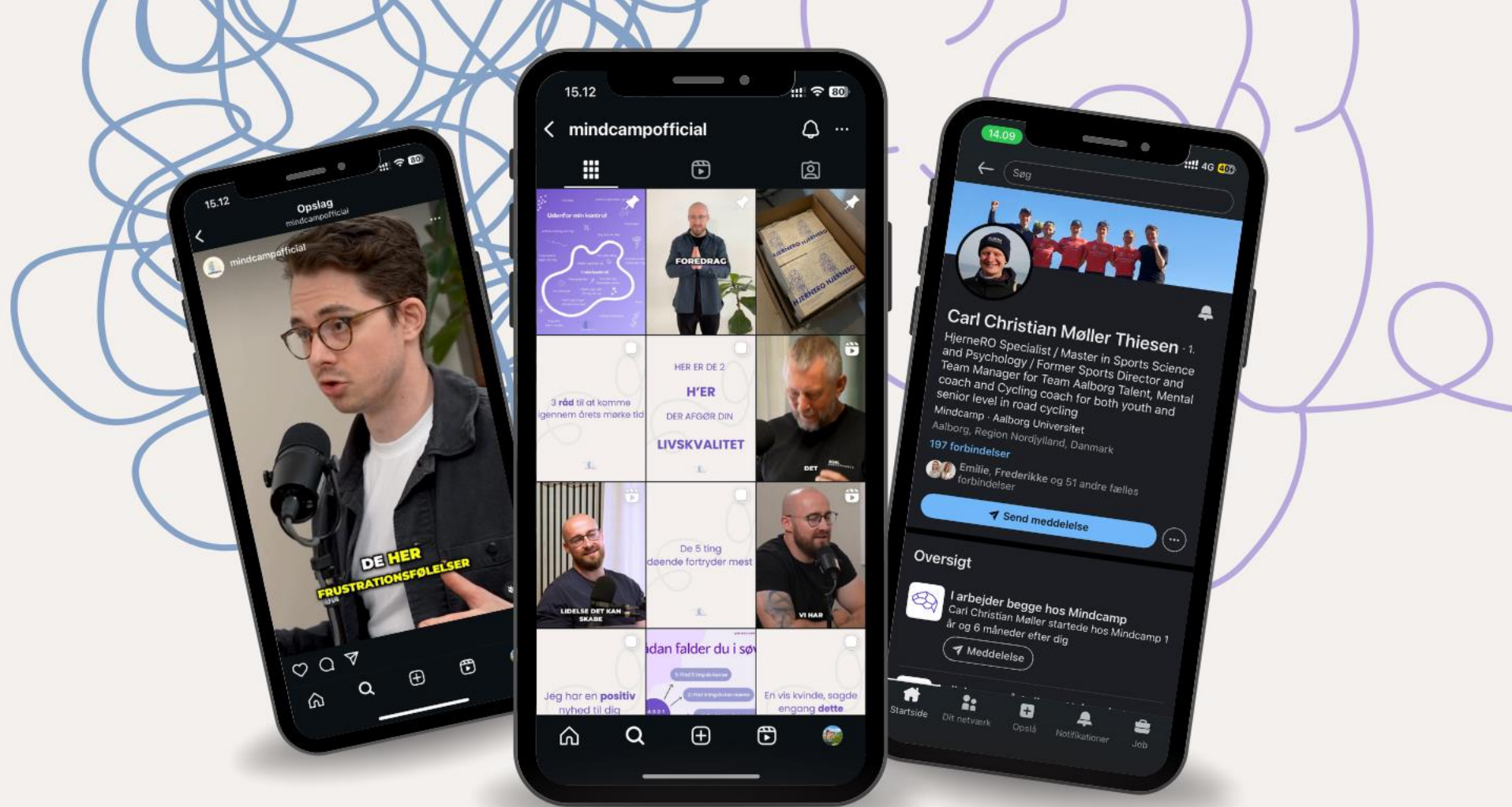
"Jeg udskyder til min tænketid"



Tænkøvelsen



1-2-3-4-5-6-7-6...



Tak for i dag!



HjerneRO



@mindcampofficial



Carl Christian Møller Thiesen