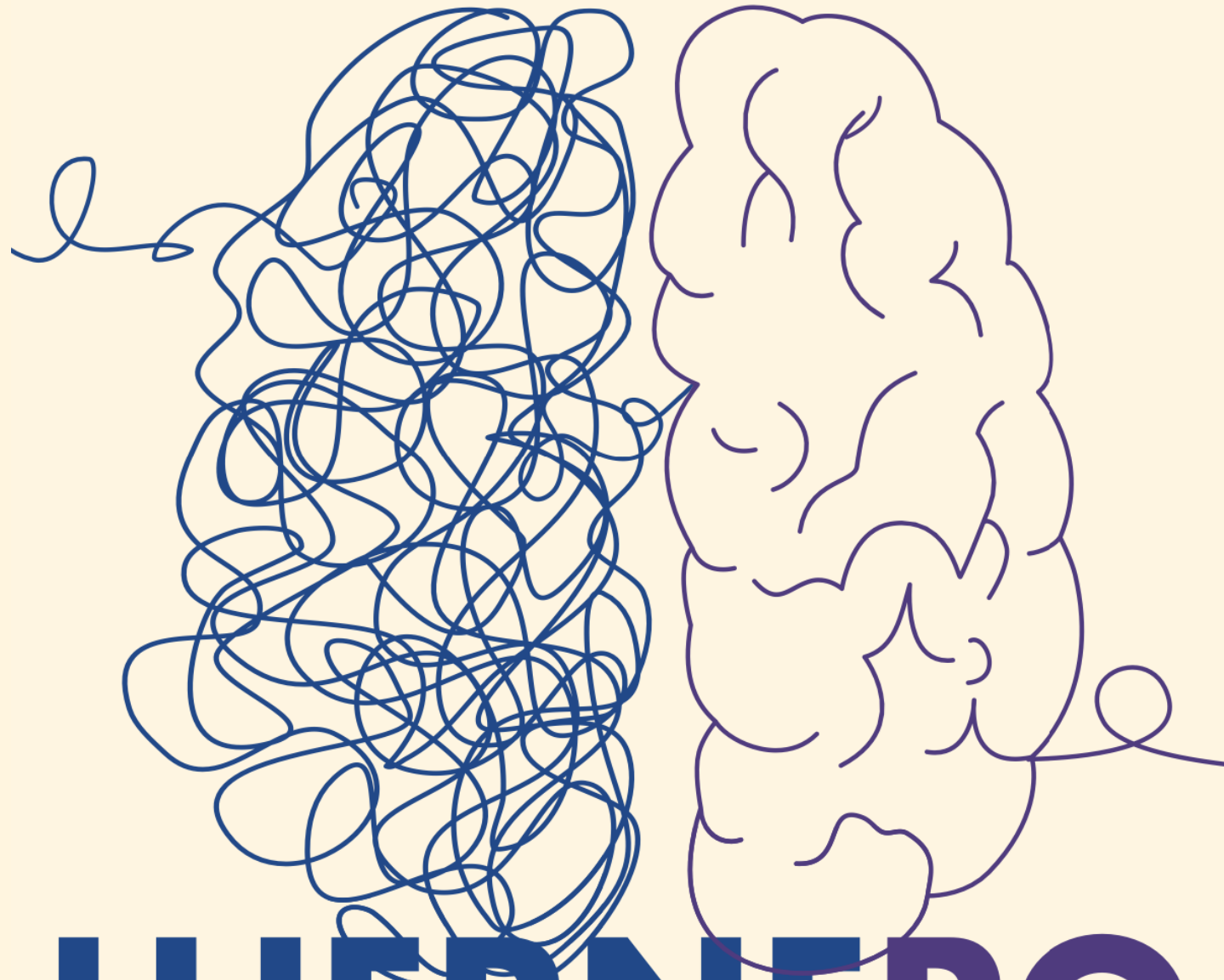




**HJERNERO**











**HjerneRO**



**Livets kaos**



# Hvem er Jeanette?

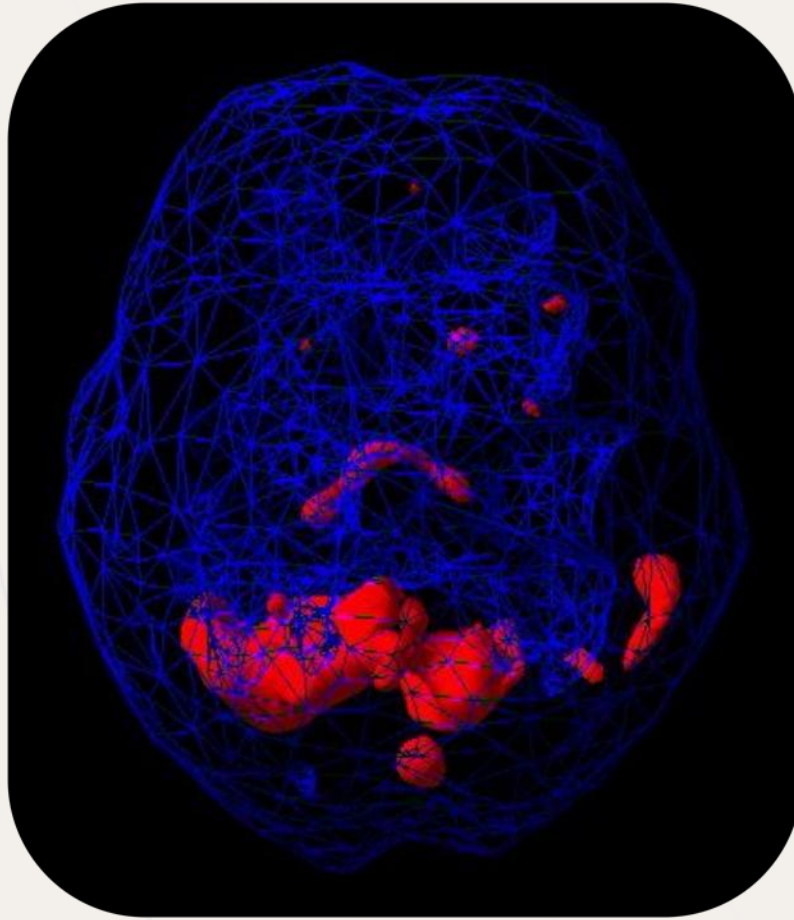


# Dagens agenda



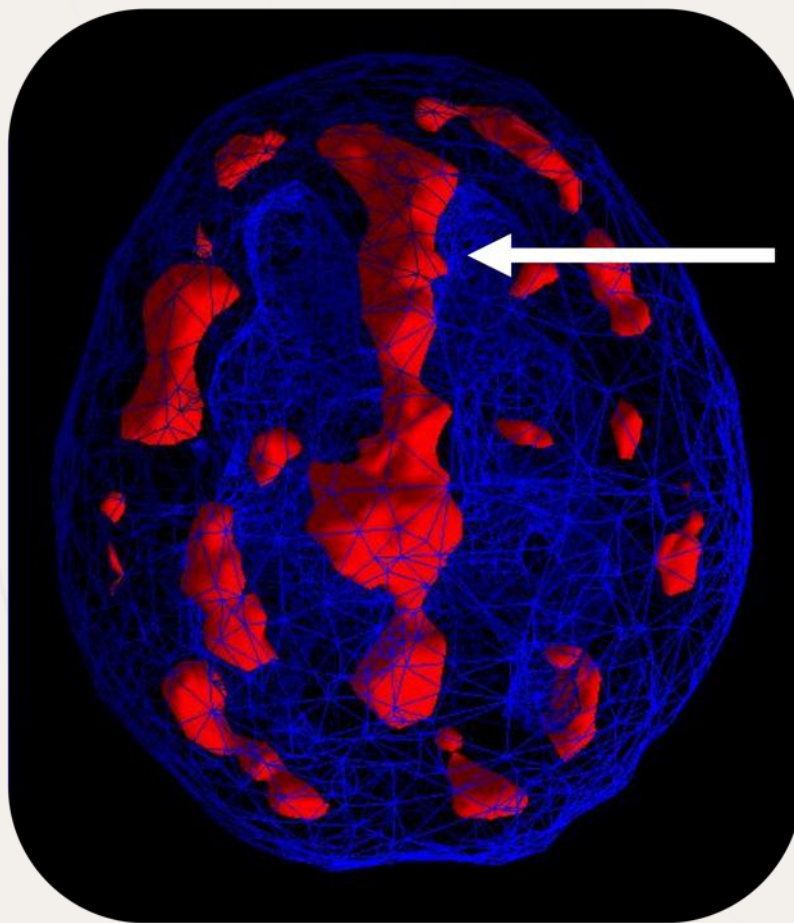


# HjerneRO

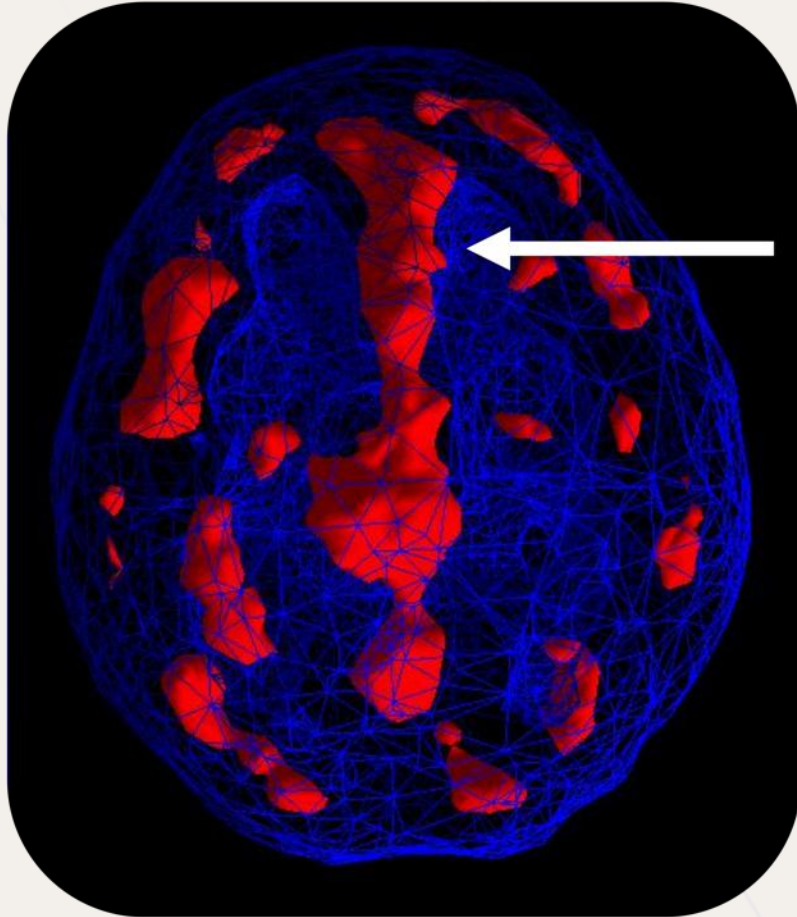




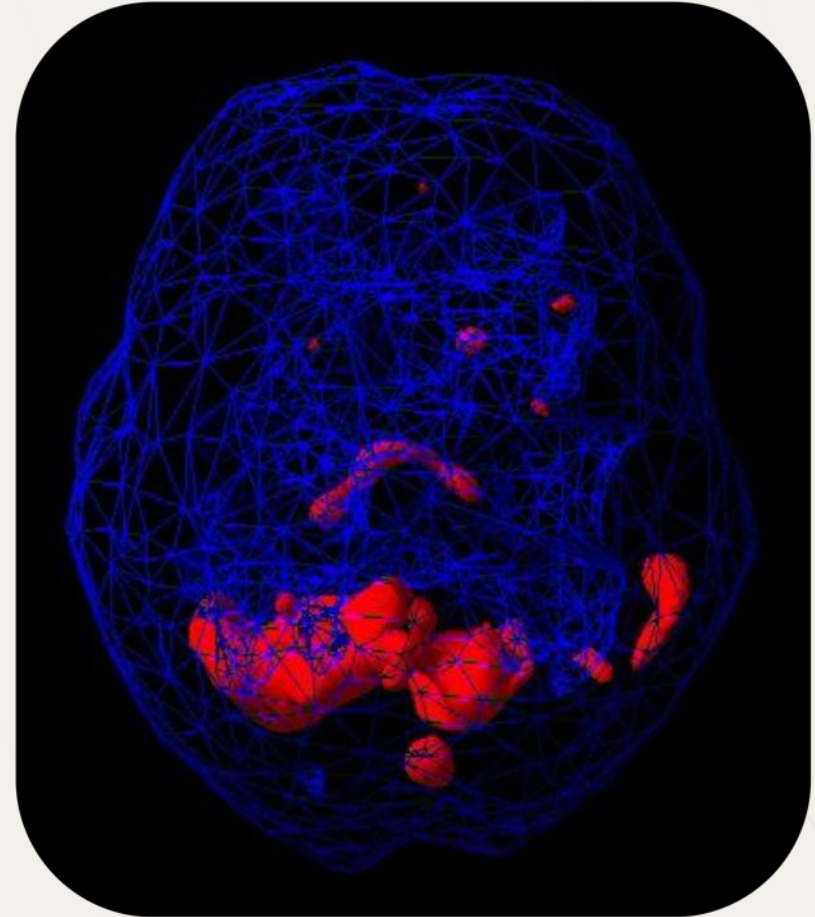
# HjerneKAOS



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



## Travlhedssnak

*"Vi har SÅ travlt!"*



## Frustrationssnak

*"Det gamle var bedre..."*



## Bebrejldelse

*"Hvis de andre bare..."*



# Hvilke busy snapping typer genkender du?



## Travlhedssnak

*"Vi har SÅ travlt!"*



## Frustrationssnak

*"Det gamle var bedre..."*



## Bebrejldelse

*"Hvis de andre bare..."*









**Fokus på ting indenfor deres kontrol**



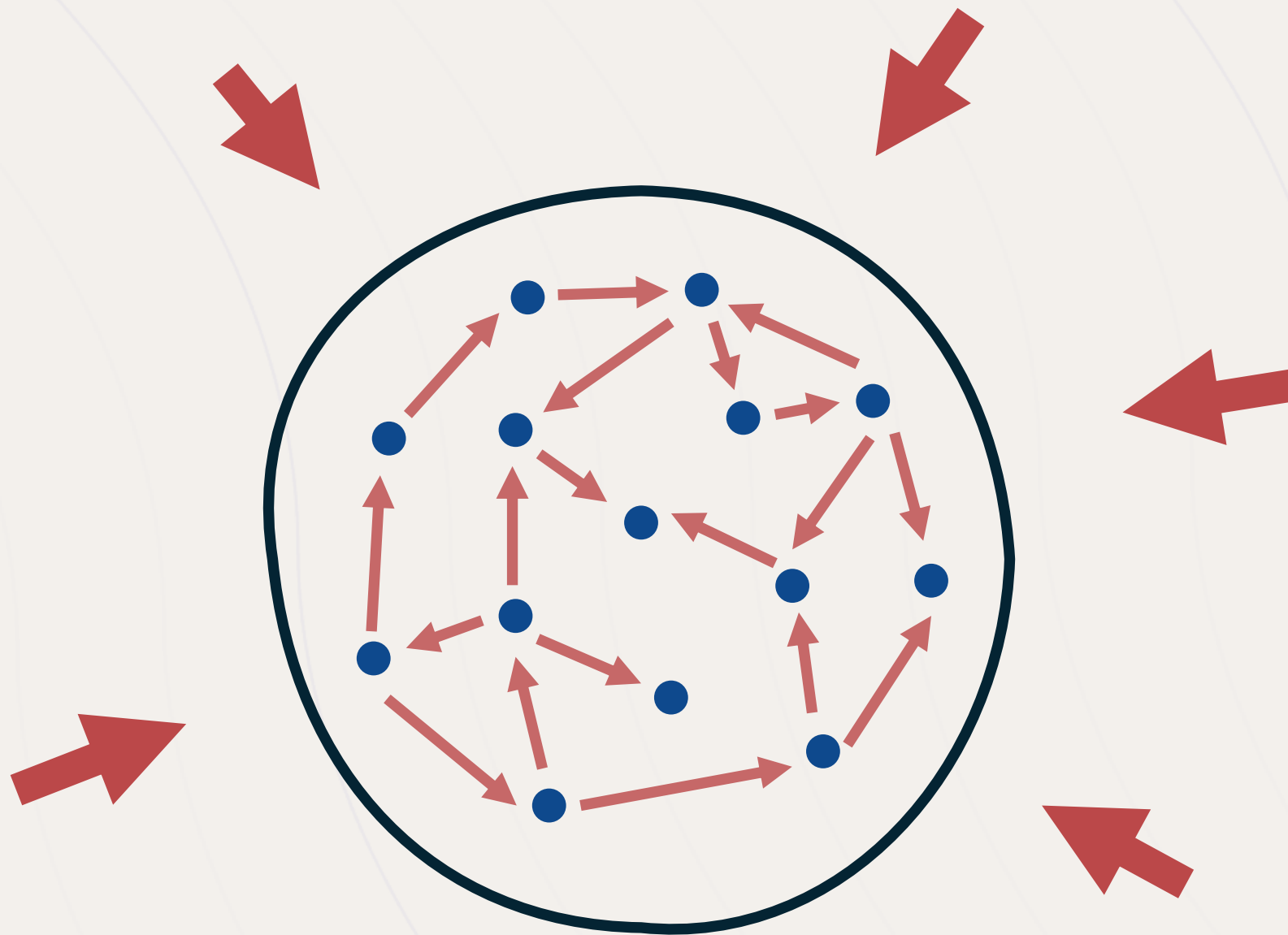
**Følelsesmæssig og praktisk støtte**



**Løsningsorienteret**



**Taler ordentligt til hinanden**



*”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

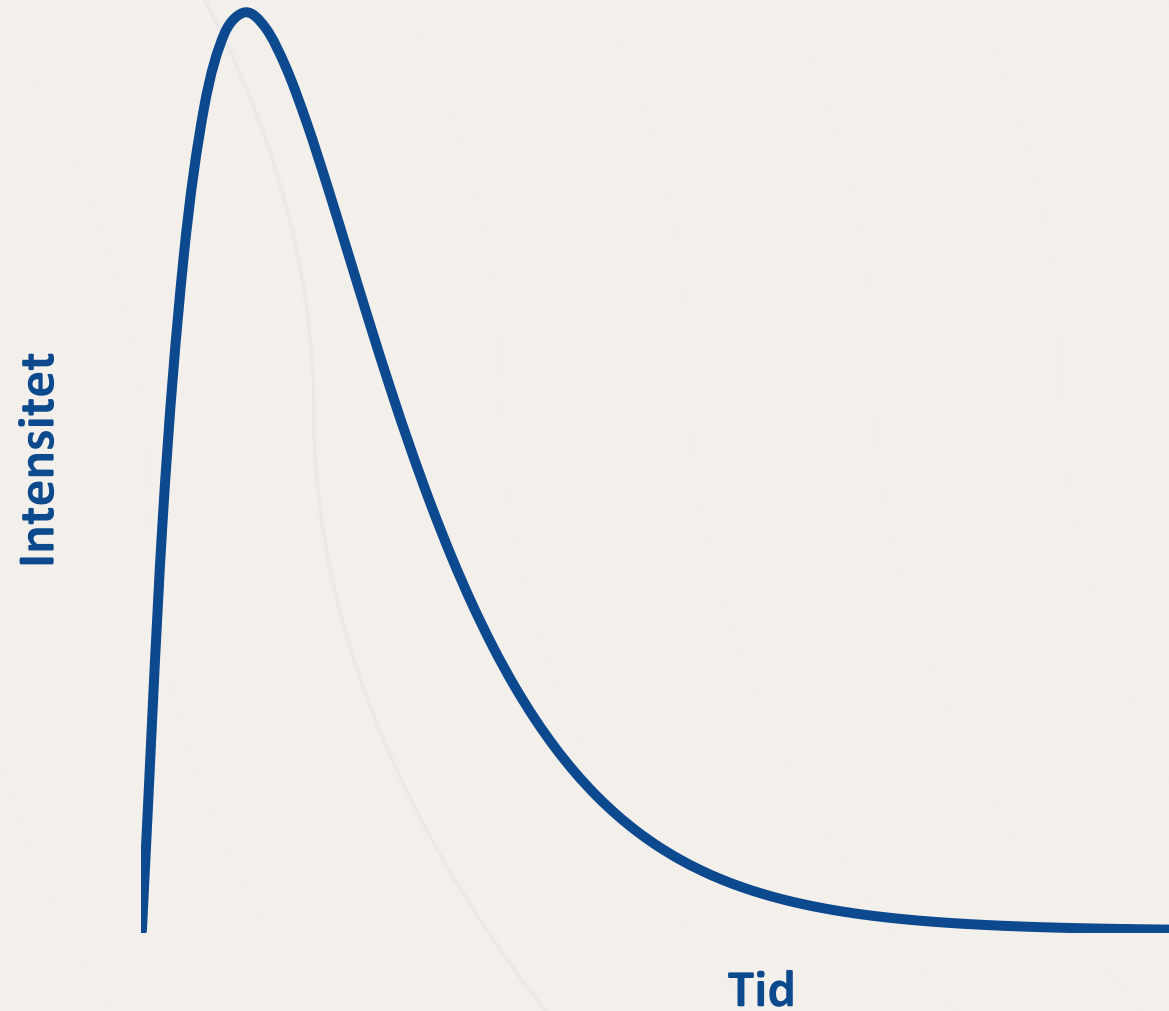
# Tænketid

***Fast dagligt tidsrum på max 30 minutter***

# I praksis



# Følelsers udvikling over tid



# I praksis

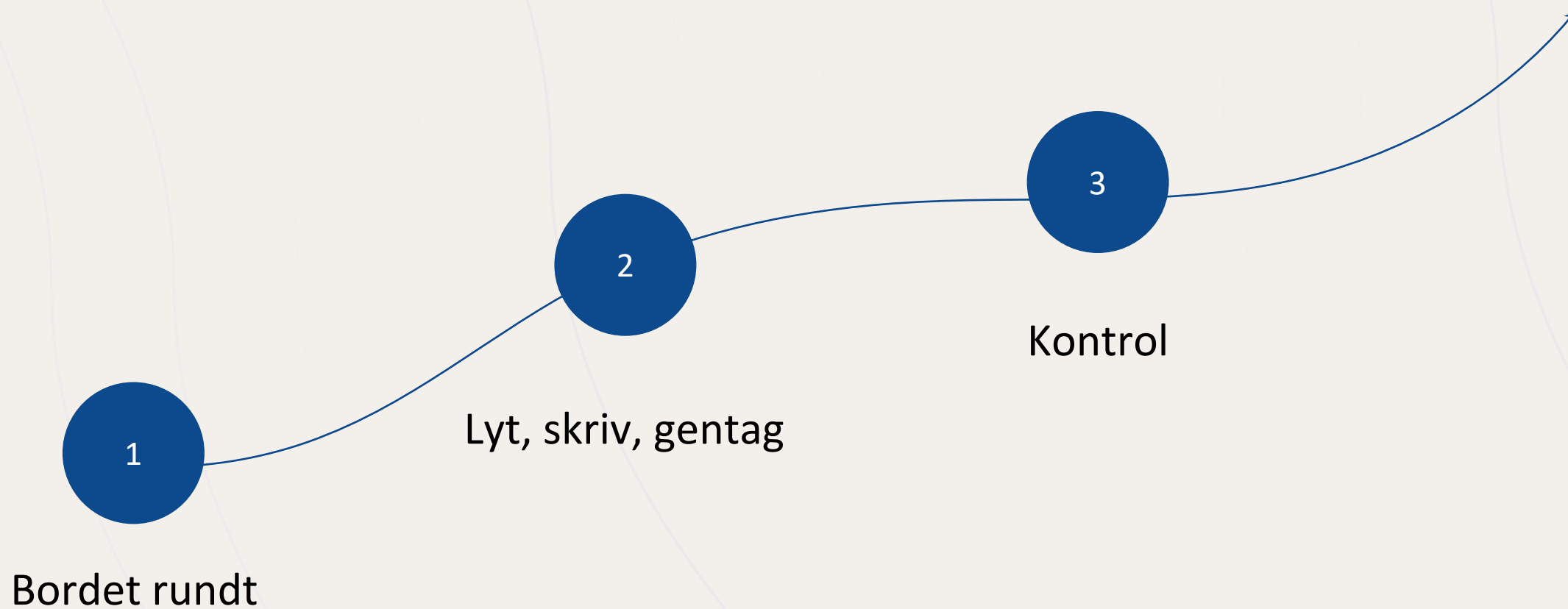


# Refleksionsmøder

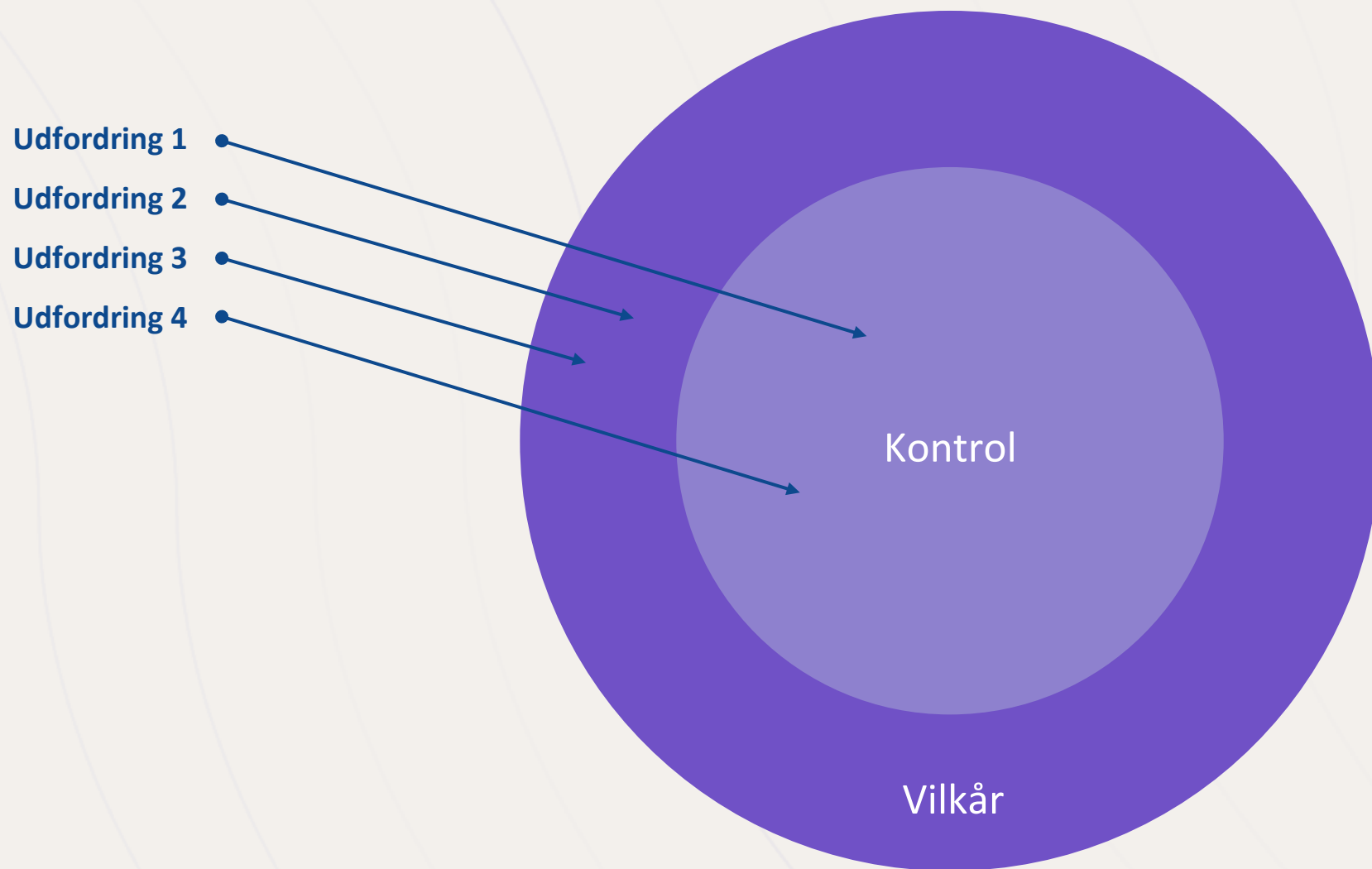




# Refleksionsmøder



# Kontrolcirklen



# Refleksionsmøder

