

# BEHOV FOR KONTROL

## FØLELSER OG TANKER

### KONTROL ER EN MYTE

Ubevidst kan vi tænke - "Hvis jeg har kontrol, er jeg tryk og sikker". Helt primært er vi programmeret til at søge denne sikkerhed for at overleve. Men sandheden er, at intet i livet er sikkert. Selv ikke de mest gennemtestede videnskabelige teorier, globale strategier og solide ægteskaber er ikke 100% sikre.

Vi søger at have kontrol over følelser og tanker. Det bliver til en indre kamp, når vi ikke forstår, rummer og tillader det, vi føler. Vi forsøger enten at opnå eller undgå bestemte følelser og tilstande - ved hjælp af kontrol. Har vi modstand og kæmper imod noget i os selv, vil der opstå en ubalance og ufred.

### SÅ LÆNGE VI ER I KRIG MED OS SELV, VIL VI ALDRIG FINDE INDRE RO

Overordnet handler det om, at rigtig meget af det du forsøger at kontrollere, reelt er udenfor din kontrol.

De vedlagte worksheets, kan du bruge, når du føler dig udfordret af uønskede følelser og tanker. De kan give dig klarhed og forståelse.

Kontrol kan inddeles i to kategorier - **Indenfor kontrol og udenfor kontrol.**

#### Eksempler:

*Udenfor:* vejret, virus, chefens dårlige humør, tiden, alt hvad andre gør og siger.

*Indenfor:* min måde at være på, besøg i køleskabet, tiden på sociale medier, vaner, - alt det du tænker og tolker.

#### Sådan bruger du værktøjet:

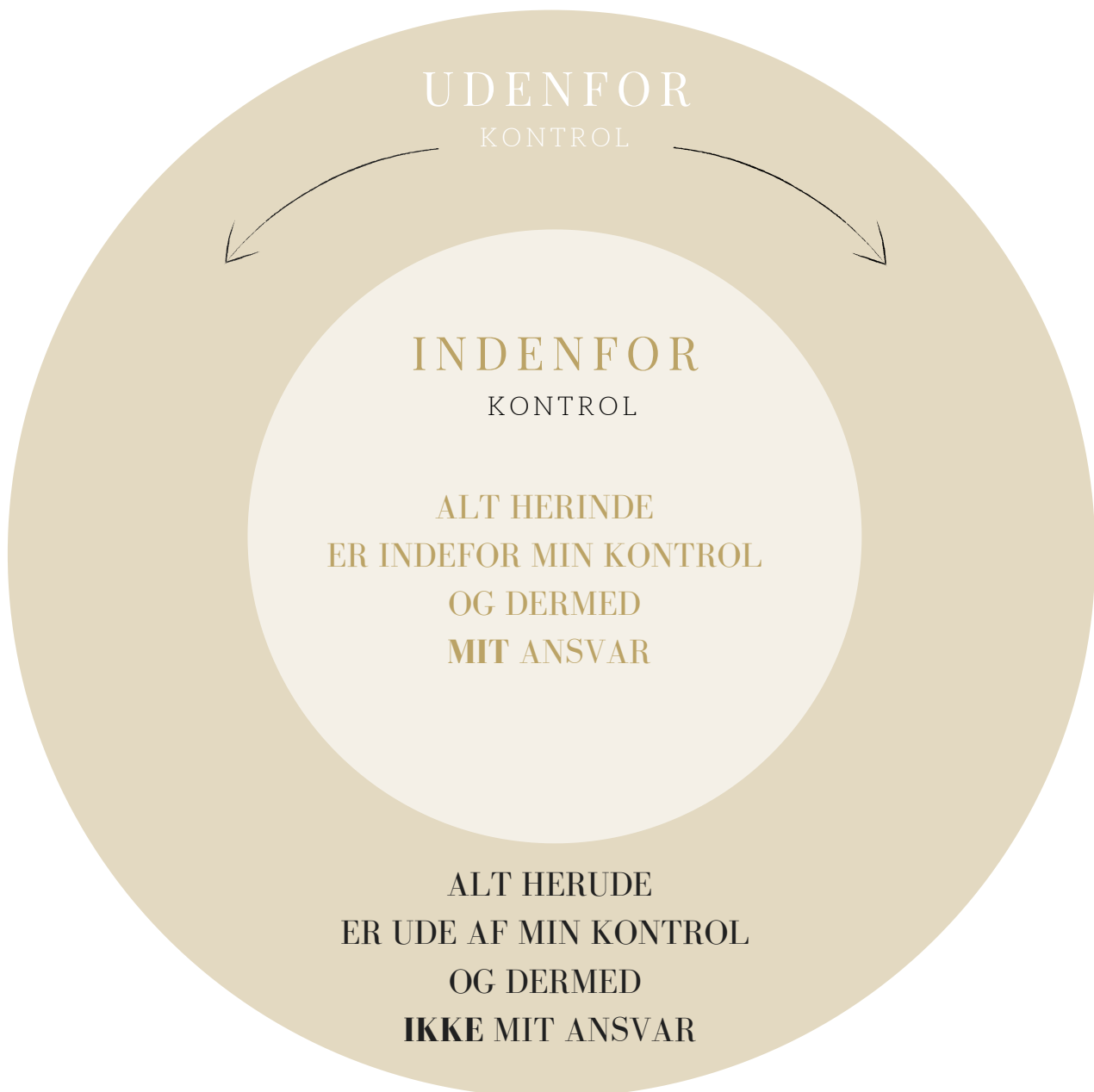
- Gennemgå Ark 1-3
- Brug Ark 4 til egne følelser og tanker - og dan dig dit eget overblik over hvad der indenfor og udenfor kontrol.

# KONTROL

H V A D E R M I T A N S V A R

---

## 1

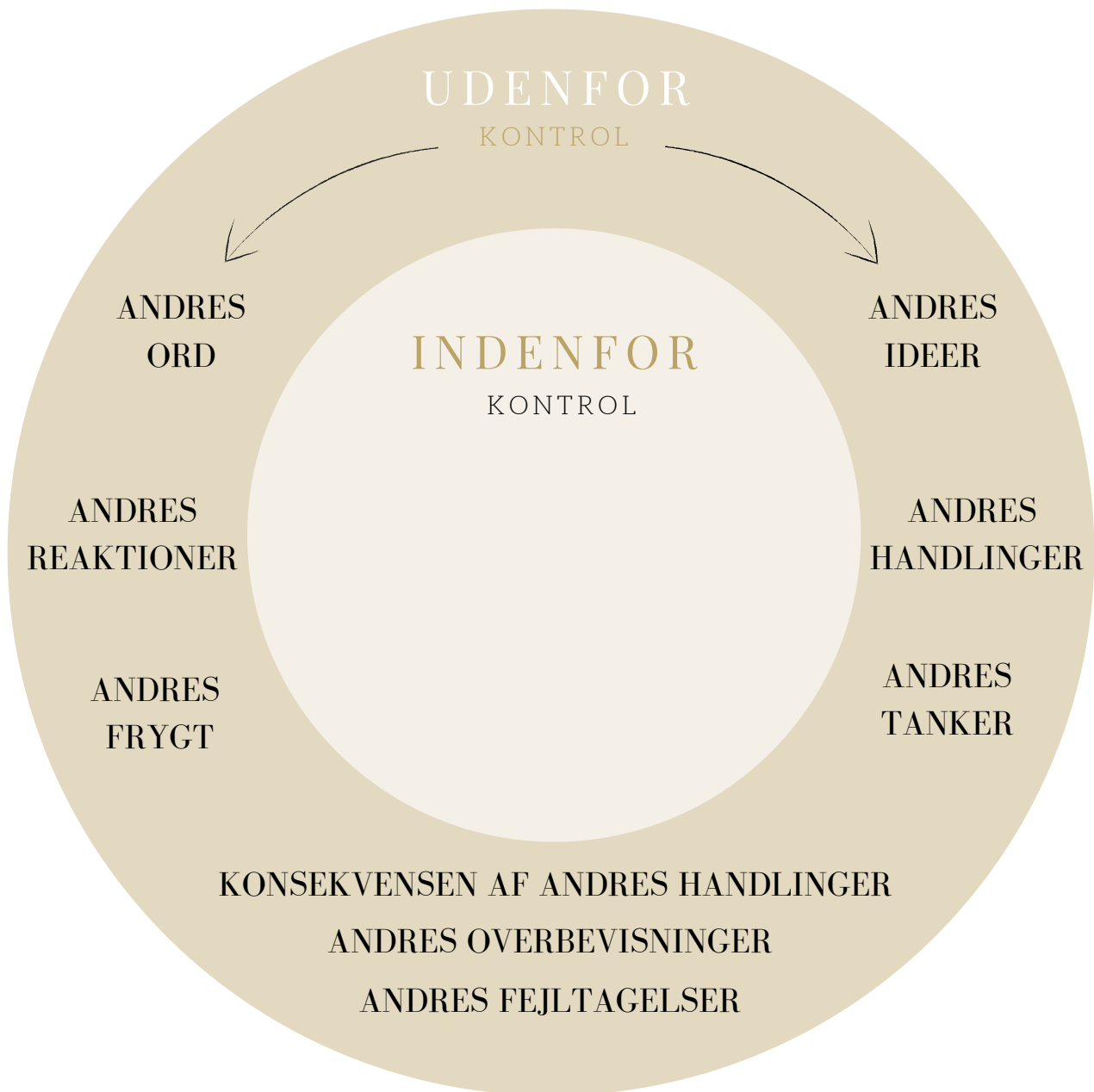


# KONTROL

H V A D E R M I T A N S V A R

---

## 2

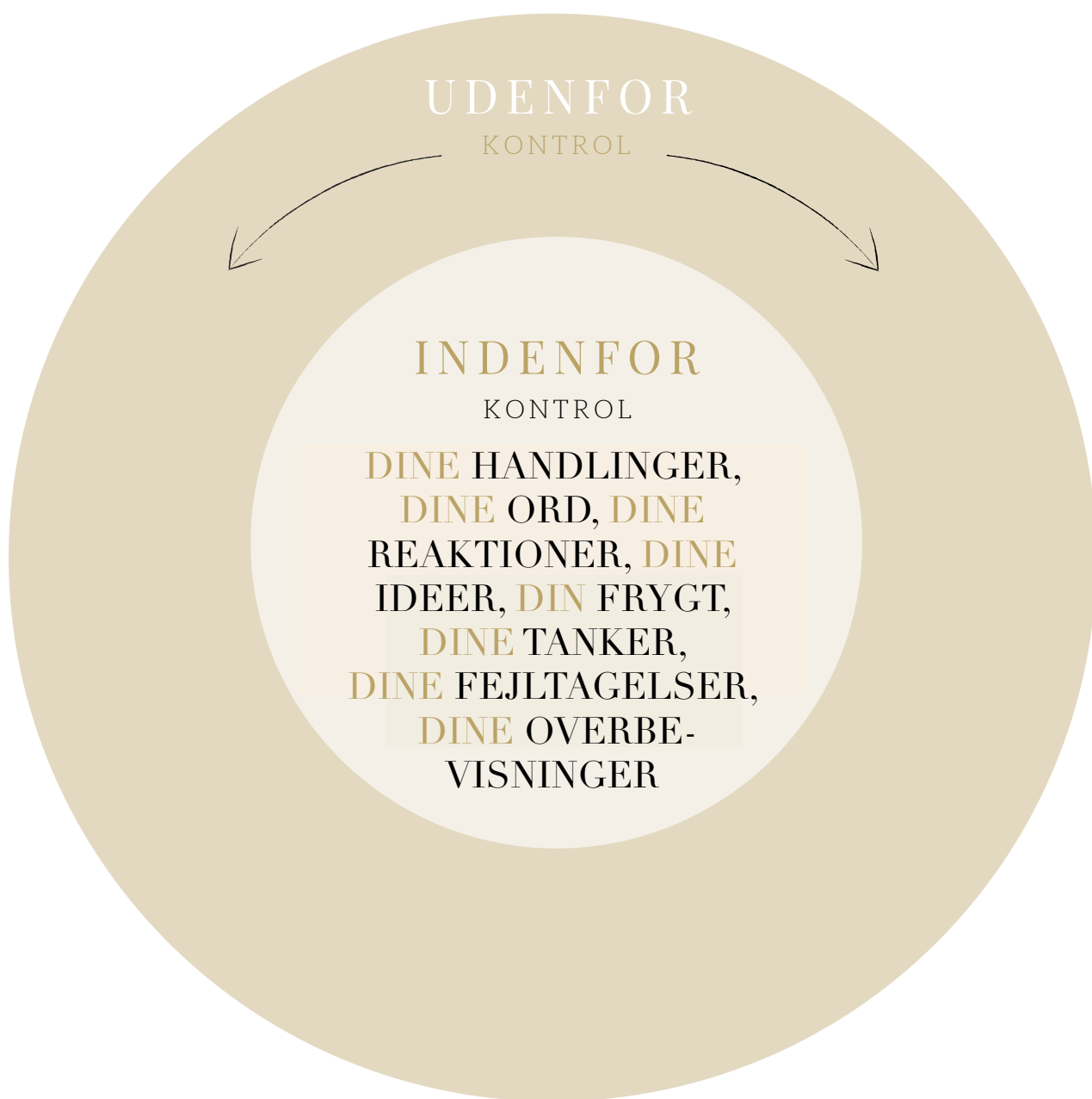


# KONTROL

H V A D E R M I T A N S V A R

---

## 3



# KONTROL

H V A D E R M I T A N S V A R

---

4

