

Margareta Ivarsson



Ulricehamn

Vågar du utmana dina tankar?

27 januari 2016

www.margaretaivarsson.se

14 oktober talade vi om



- Hur vi människor funkar, om hjärnan och lärande
- Kommunikation, kroppsspråk och impuls kontroll
- Trygghet och att styra sina känslor – le så blir du glad ☺
- En övningsuppgift
- Varför vi sitter så här idag

www.margaretaivarsson.se

Idag



- 13.00-16.00
- Hur vi funkar, fortsättning.
- Fokus på tankar, mål, självförtroende & lärande.
- Lite utmanande ☺
- Tänka själv, prata med andra, ställa frågor till mig.
- Bilder & material efteråt

www.margaretaivarsson.se

Du kan!



Ingen i hela världen kan göra lika mycket för dig, som du själv kan göra!

Vill du växa, får du ta dig förbi eller igenom hindren.

www.margaretaivarsson.se

Man kan lära sig styra sig själv för att



- slappna av
- må bättre
- få bättre självförtroende
- förbättra prestationer
- nå sina mål
- med hjälp av träning

www.margaretaivarsson.se

Mental träning & prestation



- Tankar, Bilder
- Känslor, Attityder

Exempel på tankar

- Usch vad högt!
- Det här ska bli kul!



Exempel på bilder

magplask - perfekt dyk

www.margaretaivarsson.se

Tron kan försätta berg



Om du tror att du kan,
eller om du tror att du inte
kan, så har du rätt.

Henry Ford

www.margaretaivarsson.se

Den mänskliga hjärnan



- Kan inte skilja på det man tänker och det man gör
- Bilder vinner alltid över viljan
- Den förstår inte INTE
- Tänk: jag ska göra rätt!

www.margaretaivarsson.se

Allt börjar med en tanke

Innan något kan förverkligas
behöver du först skapa det i dina tankar

www.margaretaivarsson.se

Man kan faktiskt **tänka** sig sjuk



- Vår hälsa påverkas av hur vi hanterar oss själva och omvärlden.
- Tänker vi bara på problem, blir livet jobbigt.

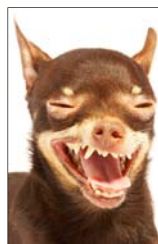
www.margaretaivarsson.se

Byt plats!
Sätt dig jämte någon du inte känner så
väl



www.margaretaivarsson.se

Gnäll är skadligt för hjärnan!



- Gnäll ger minskad oro i stunden, viss tröst och en känsla av samhörighet
- MEN halterna av "må-bra"-ämnena endorfin och serotonin minskar. Då blir vi passiva och initiativlösa.
- Gnäll påverkar även kroppens immunförsvar, livsglädjen och relationerna negativt.

Ur boken När förändring är svårt av Liria Ortiz

www.margaretaivarsson.se

Det finns många sätt att tänka...



Lär dig att tänka nytt,
att se verkligheten
med nya ögon.

www.margaretaivarsson.se

Margareta Ivarsson



Övningsuppgifter förra gången

1. Gör något nytt varje dag: gå en väg du inte gått förut, sitt på en plats du inte suttit...
2. Vad gör du för att må bra i vardagen? Tänk på två saker och använd dem.
3. Varje kväll innan du lägger dig: skriv ner två bra saker med dagen.

www.margaretaivarsson.se

Det räcker inte med idéer



Man måste få något
gjort också!

Att omsätta tankarna
i handling är det
viktigaste av allt.

www.margaretaivarsson.se

Motivation



- Det är ditt liv.
- Motivation betyder att det är du som vill! Inte någon annan.
- Drivkraften behöver komma från dig!
- Det är ditt liv.

www.margaretaivarsson.se

7 övningar för glädje & styrka



1. Le så blir du glad
2. Gå som en glad person
3. Sträck upp händerna som ett V
4. Hoppa upp och ner
5. Dansa dig lycklig
6. Skratta
7. Spänn dina muskler

Modern Psykologi nr 1, 2016

www.margaretaivarsson.se

Humor leder till



- avspänning
- minskar stress
- förstärker immunsystemet
- motverkar utbrändhet
- lindrar smärta
- stimulerar inlärningsförmågan
- underlättar socialt samspel

www.margaretaivarsson.se

Mål = en dröm med en deadline



www.margaretaivarsson.se

Vart är du på väg i ditt liv...



- Idag?
- I morgon?
- Nästa månad?
- Nästa år?

www.margaretaivarsson.se

Vad vill du jobba med?

Berätta för varandra
runt bordet!

www.margaretaivarsson.se

Visualisering



Att föreställa sig en inre bild eller situation av något som är bra, eller något man vill uppnå.

www.margaretaivarsson.se

Om du inte vet var målet är...



...hjälp det inte hur hårt
du än sparkar!

www.margaretaivarsson.se

Skaffa dig visioner



- Angelägna visioner drar oss mot framtiden.
- Brist på visioner leder till vilslenhet och uppgivenhet.
- Dagens visioner skapar morgondagens verklighet!

www.margaretaivarsson.se



Margareta Ivarsson

Vad är viktigast att göra för att nå dit jag vill?

1. Vad har jag för framtidsdröm/vision?
2. Vilka mål behöver jag nå för att förverkliga den?
3. Vilket mål ska jag börja med?
4. Vilka arbetsinsatser krävs av mig för att nå dit?
5. Uppmuntra mig själv varje gång jag tar ett steg närmare målet!

www.margaretaivarsson.se

Margareta Ivarsson

Prioritera!

1. Dessa 5 saker ska jag göra först
2. Får jag tid över ska jag göra dessa 3
3. Dessa 4 ska jag INTE göra...
4. Vilka 2 saker ska jag ändra på?
5. Ta hjälp av andra för att hålla dig kvar på spåret!

www.margaretaivarsson.se

Känslor och beteenden smittar oss människor emellan. Man kan faktiskt smittas av graviditet, skilsmässa, sjukfrånvaro, bidragsberoende, arbetslöshet, självmord, fetma – och lycka!

www.margaretaivarsson.se

Vilka bollar du idéer med?
Vilka smittas du av?

www.margaretaivarsson.se

Vad vill du bli smittad av?
Omger du dig med rätt människor?

Sök dig till miljöer och människor som uppmuntrar och stödjer dig på din väg mot ditt mål!

www.margaretaivarsson.se

Självförtroende



- Beror inte på slumpen
- Din uppfattning om dig själv
- Du själv kan förändra!
- "Självuppfyllande profetia"
- Är en färskvara
- Två delar: 1) stabil
2) beroende på situation

www.margaretaivarsson.se

Självförtroende = ditt bankkonto



- Vill du ha tillgångar på kontot måste insättningarna på plussidan, vara större än uttagen på minussidan!
- Spara guldskotten, tänk sedan på vad du skulle vilja göra bättre.

www.margaretaivarsson.se

Självförtroende



- Vad säger du till dig själv hela dagarna?
- Att lära sig kontrollera sitt inre samtal är nyckeln till att utveckla sitt självförtroende!

www.margaretaivarsson.se

Falskt självförtroende



- Människor som hela tiden måste vara kaxiga och framhäva sig själva - ofta på andras bekostnad - har oftast inget bra självförtroende.
- *Tomma tunnor skramlar mest*

www.margaretaivarsson.se

Alla får motgångar



- Man måste våga misslyckas för att lyckas.
- Man kan inte bli riktigt bra om man inte är uthållig.

www.margaretaivarsson.se

Skilj på koncentration och stress



- Rätt spänning i kroppen spar energi.
- Bäst när det gäller - tänd men inte spänd
- Fokusera på uppgiften
- Lär dig slappna av: både fysiskt och mentalt

www.margaretaivarsson.se

Nervös?



- På vilket sätt blir du påverkad när du blir nervös?
- Vad händer i din kropp?
- Vad händer i ditt huvud?

www.margaretaivarsson.se

Koncentrationsfällor



- Äta något som hänt.
- Oroa sig över något negativt som skulle kunna hända.
- Ödsla tid och energi på det man inte kan påverka.
- Tänka på något helt annat.

www.margaretaivarsson.se

Positiv psykologi



- Vad funkar?
- Vad är jag bra på?
- Hur kan jag göra detta ännu bättre?
- Vad vill jag uppnå?

www.margaretaivarsson.se



Vad är det viktigaste du tar med dig?

www.margaretaivarsson.se