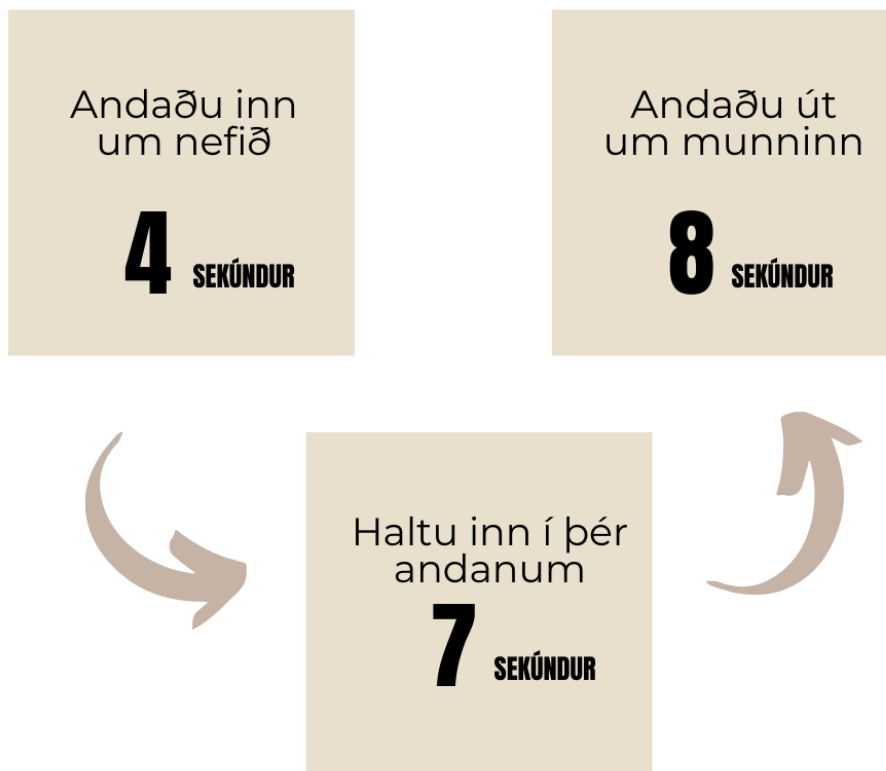


ANDLEG VELLÍÐAN



4-7-8 ÖNDUNARTÆKNI

Þessi öndunartækni getur bæði betrubætt slökun og svefn. Byrjaðu á því að koma þér vel fyrir sitjandi eða liggjandi.



ENDURTAKTU 4 SINNUM

Athugaðu:

Ef þú ert ekki vön/vanur þessari öndunartækni gæti hún framkallað svima. Forðastu því að æfa þessa öndunartækni við t.d. akstur. Ef þú finnur fyrir svima getur þú aðlagð öndunina að þinni getu og unnið þig upp í 4-7-8 tæknina.

5-4-3-2-1 KVÍÐA TÆKNI

5	Taktu eftir 5 hlutum í kringum þig. Gæti verið penni, blettur á gólfinu eða bara hvað sem er í umhverfinu þínu.
4	Taktu eftir 4 hlutum sem þú getur snert í kringum þig. Getur verið hárið þitt, gólfið eða hvað sem er sem þú nærð til.
3	Taktu eftir 3 hljóðum sem þú heyrir. Gæti verið olga í maganum þínum, andardráttur einhvers sem er við hliðina á þér eða umferðin úti.
2	Taktu eftir 2 hlutum sem þú finnur lykt af. Gæti verið koddinn þinn, lykt af handáburðinum þínum eða mögulega af mat nálægt þér.
1	Taktu eftir 1 bragði sem þú finnur. Hvernig bragði er í munninum þínum núna? Kaffi, tyggjó eða af því síðasta sem þú borðaðir.

VINNUBLAÐ UM SAMÞYKKI

Eitthvað sem ég á erfitt með að samþykkja

[illegible]

Leiðir til að samþykkja það eða að
sleppa því.

[illegible]

MARKMIÐ Á ÁRINU

JANÚAR

FEBRÚAR

MARS

APRÍL

MAÍ

JÚNÍ

JÚLÍ

ÁGÚST

SEPTEMBER

OKTÓBER

NÓVEMBER

DESEMBER

KVÍÐADAGBÓK

Dagsetning og tími	KVEIKJA HVAÐ VAR AÐ GERAST RETT AÐUR EN ÞÚ FÖRST AÐ FINNA FYRIR EINKENNUM?	EINKENNI LÍKAMLEG/ ANDLEG /HEGÐUNAR	LAUSN HVAÐ HJÁLPAÐI ÞÉR AÐ RÓA ÞIG NIÐUR?	KVÍÐASKALI HVERSU MIKILL VAR KVÍÐINN Á SKALANUM 1-10? (1 = LÍTILL, 10 = MIKILL)

VINNUBLAÐ FYRIR KVÍÐA

Hvaða aðstæður kveikja á kvíðanum hjá þér?

Hvað getur þú gert til að láta þér líða betur í þeim aðstæðum?

Hvað veldur því að þú nærð ekki að minnka kvíðann í þeim aðstæðum?

Manstu eftir aðstæðum þar sem þú varst rosalega stolt/ur af sjálfri/sjálfum þér?

MÆTUM KVÍÐANUM

Ég hræðist...

Útskýrðu:

Hvað er það besta sem getur gerst?

Hvað er það versta sem getur gerst?

Hvað er líklegast að gerist?

DAGBÓK

Hvaða þrjú augnablik dagsins í dag viltu muna?

Hvað gerðir þú í dag sem veitti þér ánægju?

Hvernig leið þér í dag?

Lærðir þú eitthvað nýtt í dag?

Hvað langar þig að gera á morgun?

DAGSPLAN

Ætla að gera

Til minnis

Plan dagsins

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00

Á morgun

--

Orð til mín

--

Í LOK DAGS

Dags.

Hvað getur þú hrósað þér fyrir í dag?

Orð til mín

Til minnis

Skrifaðu niður 10 hluti sem þú ert þakklát/ur fyrir í dag.

DJÚPÖNDUN – SKRÁNING

Dags. og tími	Kvíðaskali fyrir (0-100%)	Kvíðaskali eftir (0-100%)

LÍKAMLEG ÞJÁLFUN

Æfing/ Endurtekningar	M	Þ	M	F	F	L	S
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							

UPPÁHALDS JÁKVÆÐ ORÐATILTÆKI

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	

TAKAST Á VIÐ ÓTTANN

Hvað gerir þig stressaða/an eða hrædda/n?

Bjargráð

1. Fara í göngu
2. Gera öndunaræfingu
3. Borða holla fæðu
4. Líkamleg þjálfun
5. Hitta vin/i
6. Sleppa samfélagsmiðlum
7. Sleppa fréttamiðlum

8. _____

9.. _____

10. _____

1.1 _____

1.2 _____

1.3 _____

1.4 _____

Um hvað hugsarðu þegar þú verður hrædd/ur?

MARKMIÐASETNING

Markmið	Skref að markmiði	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
Hindrun	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
Lausn	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
Dags.	Framfarir	

ÞAKKLÆTI

Dags.

Í dag er ég þakklát/ur fyrir

Hrós

- | | | |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |
| 4. | _____ | _____ |
| 5. | _____ | _____ |
| 6. | _____ | _____ |
| 7. | _____ | _____ |
| 8. | _____ | _____ |

Hugsanir mínar

NÝJAR VENJUR

(HABIT TRACKER)

[illegible]

SPURNINGAR TIL MÍN

- 1.Fyrir hvað er ég þakklát/ur?
- 2.Hver er minn mesti ótti?
- 3.Er þessi ótti úr fortíðinni?
- 4.Hver eru mín gildi?
- 5.Hver er ég ef ég tek í burtu titla, menntun og "fjaðrir"?
- 6.Hvað er það mikilvægasta fyrir mig í heiminum? Afhverju?
- 7.Ef ég gæti gert hvað sem er í heiminum, hvað væri það? Afhverju?
- 8.Ef ég gæti breytt einu í heiminum, hvað væri það? Afhverju?
- 9.Hvert myndi ég ferðast ef peningar væru ekki fyrirstaða?
- 10.Ef ég gæti gert HVAÐ SEM ER, hvað myndi ég gera? Af hverju geri ég það ekki núna?
- 11.Geri ég hluti fyrir sjálfa/n mig eða til að þóknast öðrum? Útskýrðu.
- 12.Hvaða markmið hef ég sett í fortíðinni sem ég hef ekki náð? Afhverju náði ég ekki þessum markmiðum?
- 13.Eru ástæðurnar mínar fyrir því að ég náði ekki markmiðunum mínum, í rauninni afsakanir? Hvernig þá?
- 14.Er ég sátt/ur í mínum vinahóp?
- 15.Hvernig er minn fullkomni dagur?
- 16.Á þessum fullkomna degi, hvaða tilfinningar vil ég upplifa?
- 17.Tíu atriði sem mér líkar við sjálfan mig?
- 18.Þrjú atriði sem ég vil bæta hjá mér? Afhverju?
- 19.Hvað róar mig?
- 20.Hvar sé ég mig eftir fimm ár?
- 21.Er eitthvað úr fortíðinni sem ég rígheld í?
- 22.Er eitthvað sem ég hef ALDREI sagt neinum? Afhverju ekki?
- 23.Hvernig er minn fullkomni maki?
- 24.Er eitthvað sem ég hefði viljað gera meira af? Afhverju ekki að byrja núna?
- 25.Hvernig var besti dagur lífs míns? Hvernig leið mér og hvernig gæti ég endurskapað þær tilfinningar?

TAKAST Á VIÐ KVÍÐANN

Hvað er að auka kvíðann minn?

Hvað get ég gert í því?

Bjargráð

Fólk sem ég get talað við

Atriði sem gott er að muna

MARKMIÐ

Fjárhagur

Aðstæður

Vinna

Andleg heilsa

Menntun

Líkamleg heilsa

Tómstundir

Fjölskylda

Vinir

MARKMIÐ

Hvernig get ég náð markmiðinu mínu?

Aðal markmið

Afhverju langar mig þetta?

Hvernig held ég að líf mitt muni breytast við að ná þessu markmiði?

HUGLEIÐING

Hef ég tilhneigingu til að vera upptekin/n af fortíðinni eða hafa áhyggjur af framtíðinni?

Hjálpar það mér í dag að vera annað hvort upptekin/n af fortíðinni eða að kvíða framtíðinni?

Hvaða leiðir get ég notað til að vera jarðtengdari og verið meira í núinu?

HUGLEIÐINGAR MÁNAÐARINS

Mánuður:

Slæmir ávanar sem ég þarf að hætta

Eitthvað sem ég sé eftir að hafa ekki gert

Eitthvað sem ég lærði þennan mánuð

Hvað get ég gert til að vera betri útgáfa af sjálfri/sjálfum mér

YFIRSTÍGA TAKMARKANDI HUGSANIR

Takmarkandi hugsun	Rót takmarkandi hugsunar	Dæmi þar sem hugsunin mín var ekki rétt

JÁKVÆÐAR UPPLIFANIR

Útskýrðu stuttlega hvenær þú upplifðir þessar tilfinningar

Hugrekki

Góðvild

Óeigingirni

Ást

Tilhlökkun

Sköpunarkraft

Hamingju

Hugarró

MINNISMÍÐI EFTIR TÍMA MEÐ FAGAÐILA

Dags: _____

Málefni sem voru rædd

--

Aðal málefni

Atriði til að muna

--

--

Niðurstaða

--

HEGÐUN SEM ÉG VIL SKILJA BETUR

Hegðun sem ég vil skilja betur

Hvað orsakar þessa hegðun?

Hvað í mér eða í umhverfi mínu framkallaði þessa hegðun?

Hvað varð til þess að þessi hegðun hætti?

Aðferðir til að draga úr þessari hegðun í framtíðinni

LEYSUM VANDAMÁLIN

Vandamál

--

Möguleg lausn

--

Erfiðleikar við að ná lausninni

--

Möguleg útkoma

--

Niðurstaða

--

ÁMINNINGAR FYRIR MIG

Mér líkar það að ég ...

Hæfileikar mínir og styrkleikar eru...

Ég elska að vera ég sjálf/ur þegar...

Besti atburður lífs míns var þegar ...

S.T.O.P. TÆKNIN

S - Stopp

Stopp. Í þessu fyrsta skrefi leyfum við okkur að stoppa og hugleiða hvaða tilfinningar eru að flæða um líkamann okkar núna. Eru þetta stórar tilfinningar sem spenna upp varnarkerfið okkar eða er nóg að við bara stöldrum við og veitum þessum tilfinningum athygli.

T - Taktu pásu, andaðu

Taktu pásu, andaðu. Næst skulum við róa okkur niður með djúpum andadrætti til að draga athyglina okkar aftur að líkamanum. Taktu eins mikinn tíma eins og þú þarfnast í þetta skref.

O - Opnaðu hugann

Opnaðu hugann. Hugsaðu um hvað þú finnur núna. Byrjaðu á líkamlegum einkennum, ertu með hraðan hjartslátt, ertu byrjuð/byrjaður að svitna? Færðu þig svo að andlegum einkennum, hvaða tilfinningar finnur þú? Að lokum færðu þig að hugsunum þínum, hvaðan eru þessar hugsanir að koma? Eru þær að hafa áhrif á einkenni líkamans, eða öfugt? Hvaða hugsanir eru að móta viðbrögðin þín? Markmiðið er að skilja en ekki dæma.

P - Pæla og velja

Pældu og veldu. Þegar þú hefur farið í gegnum öll skrefin á undan, hugleiddu þá næsta skref. Hvað hjálpar þér í þessum aðstæðum? Þú velur það!
Getur þú, næst þegar þú lendir í þessum aðstæðum, valið það aftur?
Líklega þarft þú að fara í gegnum S.T.O.P. mörgum sinnum áður en hugurinn lærir að þetta er leiðin sem þú þarft að fara.
En það er allt í lagi, þú ert að æfa þig.

ÖRYGGISÁÆTLUN

Viðvörðunarkerkin mín

Hvað hefur virkað fyrir mig áður

Fólk sem ég get hringt í til að "trufla" mig

Nafn	_____
sími	_____
Nafn	_____
Sími	_____
Nafn	_____
sími	_____
Nafn	_____
sími	_____

Fólk sem ég get hringt í til að fá hjálp

Nafn	_____
sími	_____
Nafn	_____
Sími	_____
Nafn	_____
sími	_____
Nafn	_____
sími	_____

Hvað get ég gert til að gera umhverfi mitt öruggara

Ef að ég þarf hjálp STRAX

Hringja í neyðar-tengilið

Hringja í Vinalínuna,
Píeta eða geðdeild

Hringja í Neyðarlínuna

112

“SELF-CARE” SKRÁNING

Morgunn	M	P	M	F	F	L	S

M	P	M	F	F	L	S	Kvöld

SJÁLFSTYRKING

Dags: _____

Hvað áorkaði ég í dag

Jákvæðir hlutir sem ég varð vitni af

Ég var stolt/ur af mér þegar...

Eitthvað sem gerði mig glaða/n í dag

HUGSANASKRÁNING

Dags.

Í dag líður mér..

Hvað var efst í huga mér í dag

Hvaða sannanir hef ég fyrir því að neikvæðu hugsanir mínar eru sannar

Hvaða sannanir hef ég fyrir því að neikvæðar hugsanir mínar eru rangar

Jákvæðar hugsanir eða hugleiðingar

ÁHYGGJUR

Hvað vekur upp áhyggjur hjá þér

Hvað bendir til þess að áhyggjur þínar muni ekki rætast

Ef áhyggjur þínar rætast ekki, hvað er þá það besta sem gæti gerst

Hvað er það versta sem gæti gerst