



Følelser- håndtering

Vanlige kilder til uro i hverdagen



ER DU FØLSOM FOR FØLELSER?

For å styre følelsene i riktig retning handler det om å være konkret og identifisere hvordan og på hvilken måte ting føles. Ikke løp fra angsten, uten å fundere på hvorfor den oppstår. Kanskje kommer følelsene fra press, stress eller sorg? Er du lei deg for noe som har skjedd, eller urolig og nervøs for noe som skal skje?

I denne brosjyren tar vi opp hva som ofte skaper uro og tips til hvordan du kan håndtere dette. Husk at følelser er individuelle. Det som hjelper for noen, trenger ikke nødvendigvis fungere for deg. I det lange løp er den beste måten å håndtere følelsene sine på å få pratet om dem, både med de nærmeste og med terapeut eller psykolog.

*Se virkeligheten
som den er -
ikke som du ønsker
den skulle være.*

TA ALLTID UTGANGSPUNKT I HVORDAN DU
FUNKERER OG HVORDAN DIN VIRKELIGHET
FAKTISK SER UT.



Fremtidige muligheter

Hver bagasje av erfaringer kan bidra til at vi begynner å tvile på framtiden. Uansett om du bærer på en mislykket relasjon eller en jobb du har mistet, kan dine gamle følelser føre til at du skaper **et destruktivt mønster som ødelegger for fremtidsmulighetene dine.**

Skap tydelige mål – hvor vil du og hvordan kan du komme deg dit?

Del opp det store målet i mindre delmål som gjør det enklere å komme i gang. Gå fremover ved å ta ett delmål av gangen, i stedet for alt på en gang.

Livet handler ikke om
å unngå mislykkethet,
men å se til at man lykkes.



Tør å be om hjelp

Om du er vant til å glemme ting eller gå glipp av viktig informasjon er det lett å ta for gitt at noe blir feil. Da kan følelsene raskt eskalere og begynne å leve sitt eget liv.

Be noen i omgangskretsen din om å fortelle deg at du må tenke

etter. For eksempel kan en nær person dobbeltsjekke at du har kontroll på barnehagehenting eller en kollega spørre deg om du har forberedt morgendagens jobb, før dere går hjem for dagen. Ved å få bekreftelse på at du har kontroll, minimerer du risikoen for å bli urolig senere. Tør å be andre om hjelp – det er ikke lett å løfte blikket på egenhånd.

Sosiale relasjoner

En middagsinvitasjon, et arbeidsintervju eller et foreldremøte kan vekke mange blandede følelser og det er ikke uvanlig å føle seg presset i sosiale situasjoner. Kanskje kjenner du deg igjen i grublerier som f.eks **kommer jeg til å ta for mye plass eller si noe dumt? Eller motsatt, kommer jeg til å tørre å si noe i det hele tatt?**

Forbered deg følelsesmessig. Tenk deg inn i en situasjon og bestem deg for hvem du vil være der. Beskriv for deg selv hva som stresser deg og hvordan du kan gå til verks for å stilne uroen. Et eksempel på en konkret forberedelse kan være å skrive ned et kort manus eller noen samtalepunkter på telefonen din. Før møtet eller intervjuet kan det til og med være bra å lage en liste på hva du må huske å si. Å være forberedt kan gjøre deg fornøyd i etterkant, noe som er **den fineste gaven du kan gi til ditt framtidige deg.**

Er du en
sann som
skylder på
omgivelsene
og synes alle
andre gjør
feil...

eller tenker
du heller at
alt du gjør
blir feil?

Ikke vær redd for å reagere

Etter et utbrudd reagerer vi ofte med at vi vil forsvinne eller ønsker å gjemme oss. Ved å forlate situasjonen risikerer du å føle mer i etterkant – noe som kan føre til skam eller uro rundt hva personene rundt deg tenker eller synes.

Det er ok å reagere sterkt. Ikke prøv å flykte når du har blitt sint eller lei deg. Om du står i det, kommer du først og fremst til å merke at **følelsen går over.** Men husk – en pause er ikke det samme som å stikke. Du kan alltid gå vekk og ta noen dype åndedrag, før du kommer tilbake. Forhåpentligvis får du også en positiv overraskelse når du oppdager at **folk rundt deg er mer tilgivende enn du kanskje hadde trodd.**

Meditér mer!

I dag finnes det mange ulike apper som kan hjelpe deg med å stoppe opp og puste når du trenger å sortere tankene. Mange er tilpasset nybegynnere og krever ikke mer enn noen minutter om dagen. Kom i gang ved å velge en app som du tester over en bestemt tidsperiode.

