

DISSE OBSERVASJONENE ENDRER KOMMUNIKASJONEN MIN

I løpet av de neste dagene skal du observere ulike typer samtaler mellom andre personer:

- Hvilke spørsmål blir stilt?
- Hvordan reagerer de involverte?
 - Hva er utfallet?
- Hva fungerer bra i disse samtalene?

***Observasjon er det første steget!
Jo mer du observerer, desto
bedre vil du forstå dynamikken
i kommunikasjon. Dette hjelper
deg å samhandle mer effektivt.***

DENNE FORBEREDELSEN FOKUSERER MEG

Før du går inn i en samtale, bruk et øyeblikk på å reflektere over din sinnstilstand og dine følelser:

- Er det noen spenninger i kroppen?
- Hvilken sinnstilstand befinner du deg i?
 - Hvilke følelser opplever du?
- Ville det være nyttig å dele hvordan du har det med den andre personen?
- Hvordan kan du best formidle dette?

Å dele din sinnstilstand og følelser med andre kan fremme bedre gjensidig forståelse og redusere konflikter.

DISSE FØLELSENE GIR MEG KLARHET

Sett ord på alle følelsene du har opplevd i løpet av uken.

Enten i møte med andre, i aktiviteter eller i ensomhet.

Prøv å fokusere på følelsene dine, ikke tolkningene av dem.

Vi har ikke blitt lært å sette ord på følelsene våre, noe som betyr at det er nødvendig å øve for å bli bedre til å gjenkjenne hva som skjer inni deg. Dette øker din emosjonelle bevissthet og forbedrer evnen din til å uttrykke deg konstruktivt.

DENNE GRUNDIGE OBSERVASJONEN STYRKER MEG

I tiden før en viktig samtale:
sett deg ned og reflekter over dine
følelser og behov.

- Hvilke av dine følelser og behov
ønsker du å uttrykke og kommunisere
til den andre personen?
- Hva håper du å oppnå med samtalen?

*Å identifisere dine egne
følelser og behov før samtalen
hjelper deg å kommunisere
tydeligere og mer selvsikkert,
noe som fører til bedre
resultater.*

DISSE SPØRSMÅLENE TAR MEG VIDERE

I de sju kommende dagene skal du øve deg på å stille flere spørsmål til de du snakker med.

Du kan bruke spørsmålene:

- Hva mener du med det du sa?
- Hva er dine behov i denne situasjonen?
 - Hvordan føles det for deg?
 - Hva ville du gjort annerledes?
 - Hva er ditt forslag?

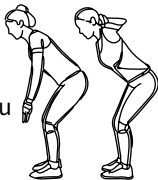
Å stille spørsmål viser interesse for den andre personens perspektiv, det hindrer deg i å gjette og feiltolke deres behov og intensjoner. Dette fører til dypere forståelse og sterkere relasjoner.

KOMMUNIKASJON



DENNE BALANSEN STABILISERER MEG

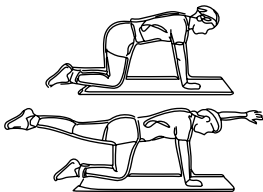
Stå med bena omtrent i hoftebreddes avstand og en lett bøy i kneleddene. Bøy overkroppen forover. Strekk armene ut til hver side slik at de er omtrent på linje med skuldrene mens du presser skulderbladene sammen. Overkroppen holdes i samme posisjon gjennom hele øvelsen. Gjenta dette til du er sliten, maks 12 ganger.



Fremmer mental fokus og kroppsbevissthet. Det styrker og strekker kjernemuskulaturen din, samt øvre og nedre del av kroppen.

DENNE ØVELSEN GIR MEG EN SUNNERE RYGG

Stå på alle fire med håndflatene og knærne på bakken. Strekk venstre arm og høyre fot ut, deretter høyre arm og venstre fot. Gjenta dette til du er sliten, maks 12 ganger.



**Diagonalhevinger forbedrer
koordinasjon og kognitive funksjoner.**

**Det er en god øvelse for ryggen,
magen, rumpa, lårene og hoftene.**

DENNE AVSLAPNINGEN GIR MEG FLEKSIBILITET

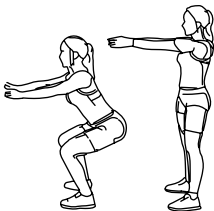
Legg deg på ryggen med kroppen rett. Pust dypt inn, og før høyre kne mot brystet når du puster ut. Ta tak i kneet eller leggen, og trykk kneet lett mot brystet. Hold posisjonen mens du puster inn og ut 10 ganger. Legg benet ned mens du puster ut. Gjenta øvelsen på den andre siden.



***Avslapning og stressavlastning.
Det strekker musklene i ryggen
og baksiden av lårene.***

DENNE BESLUTTSOMHETEN GIR MEG ENERGI

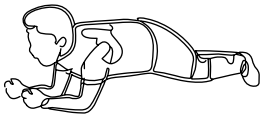
Stå oppreist med bena i skulderbreddes avstand. Sett deg ned uten å berøre gulvet. Sitt i 1 sekund. Stå helt opp. Gjenta dette til du er sliten, maks 12 ganger.



***Knebøy styrker mental
utholdenhet og besluttsomhet.
De aktiverer de store
muskelgruppene i bena,
rumpa og ryggen.***

DENNE STABILITETEN GIR MEG UTHOLDENHET

Legg deg på magen og støtt deg på underarmene og tærne. Løft kroppen din opp fra bakken slik at bare underarmene og tærne berører gulvet. Kroppen din skal danne en rett linje fra hodet til hælene. Stram magen, ryggen og setemusklene. Hold posisjonen så lenge som mulig og pust jevnt.



***Planking forbedrer mental
utholdenhet og stabilitet.
Det styrker kjernemuskulaturen.***

KROPPSØVING



DENNE AVSLAPNINGEN GJØR MEG ROLIG

Finn et stille sted der du føler deg komfortabel. Ta frem en blyant og et ark, og tenk på noe som betyr mye for deg eller opptar tankene dine. Det kan være en tanke, en følelse eller et minne. Begynn med å tegne lette streker og la tankene flyte over på papiret. La kreativiteten komme til uttrykk – det finnes ingen riktig eller gal måte å gjøre det på.

Denne kreative aktiviteten hjelper deg å slappe av og organisere tankene dine. Den kan påvirke humøret og energien din positivt.

DENNE TILSTEDEVÆRELSEN BRINGER MEG TIL HER OG NÅ

Sett av litt tid til å være helt til stede.
Finn et blankt ark og et tegneverktøy.
La tankene dine vandre og begynn å
skrive uten noen bestemt hensikt.

La hånden bevege seg fritt over
papiret og skap former,
linjer og mønstre.

*Denne aktiviteten fremmer
mindfulness og hjelper deg
å være til stede i øyeblikket.*

DENNE KREATIVITETEN GJØR MEG TILFREDS

Start med å tegne abstrakte former og linjer. La hånden bevege seg fritt over papiret uten en spesifikk plan. Prøv ut forskjellige teknikker som skyggelegging, sjattering eller stipling for å tilføre dybde og variasjon. Lek med våte og tørre effekter hvis du har tilgang til vann.

Denne aktiviteten stimulerer kreativiteten din og hjelper deg å slappe av. Den fremmer utskillelsen av endorfiner og reduserer stress.

DISSE TEGNINGENE VISER MEG FORBINDELSER

Fra indre tanker og følelser:

Lukk øynene og tegn en sirkel.

La blyanten sirkle og følge
tankene dine.

Med observasjon:

Åpne øynene og tegn en eller flere
sammenflettede sirkler. Tenk på
familie, venner, idoler og tegn noe
abstrakt eller symbolsk i sirklene.

Bruk litt tid til å reflektere
over det du har tegnet.

*Denne aktiviteten hjelper deg
å forstå og uttrykke dine indre
tanker og hvordan de er koblet
til verden rundt deg.*

DENNE REISEN STYRKER MEG

Bruk et øyeblikk til å vurdere hva det betyr å være et menneske. La tankene komme naturlig. Tegn med blyant det som dukker opp når du tenker på menneskelighet. Dette kan være en person, en følelse eller et symbol. Hvis du føler deg komfortabel med det: del tankene og tegningen din med andre.

***Denne aktiviteten er en
personlig reise som hjelper deg
å møte og sette pris på essensen
av å være menneske.***

KUNST & HÅNDVERK

DISSE ØYEBLIKKENE GJØR MEG LYKKELIG

Pust godt inn og ut.
Observer pusten din
i 1 til 3 minutter.
Se og føl forskjellen!

*Små ting kan gjøre livet
flott igjen! „WOW-effekten“
produserer lykkehormonet
dopamin i kroppen din.
Anbefaling: 15 „WOW“ om dagen.*

DISSE MENNESKENE FØLER JEG MEG KNYTTET TIL

Hvem kan jeg rose, gi et kompliment
til eller takke i dag? Prøv å uttrykke
dette! Hvordan klarte jeg det?

Hvordan føler jeg meg nå? Hvordan
reagerte den andre personen? Se for
deg dette øyeblikket av „fellesskap“
og observer pusten din. Se forskjellen!
Du er ikke alene!

*Følelsen av å være knyttet
til andre mennesker du
stoler på, produserer
lykkehormonet oksytocin.*

DETTE OVERBEVISER MEG OM AT JEG ER HAR STOR VERDI

Hva er gode ting jeg og andre sier om meg? Hvilke talenter har jeg? Hva er jeg stolt av? Hva gir meg mot og trygghet? Min gyldne formel er: „Jeg er OK! Uansett hva jeg forsøker å få til så får jeg det til!“ Hold den gyldne formelen i tankene. Med hvert pust du tar, bringer du den inn i deg, og ved å puste ut, lar du den feste seg inni deg (3–4 ganger). Ved å puste ut noen ganger, forestill deg at du deler den gyldne formelen med omverden.

Ved å tro på deg selv, begynner du å elske deg selv. Hvis du elsker deg selv, vil du respektere deg selv, og andre vil følge etter.

DISSE IDOLNE GIR MEG POSITIVE FØLELSER

Idoler er mennesker med karakter, verdighet og medfølelse. De er ofte mennesker som har overvunnet ulike hindringer i livet og gjort verden til et bedre sted.

Mitt personlige idol: Ditt favoritt-barnebarn holder en tale i anledning din 80-årsdag! Hva er de tre hovedverdiene, prestasjonene og handlingene som han/hun nevner? (f.eks. utholdenhet, suksess, sosialt engasjement) Tenk på disse verdiene når du legger deg for å sove.

Mens du sover, skaper kroppen din den nødvendige basen for god helse og vedlikehold av din ytelse.

DISSE FREMTIDSTANKENE GIR MEG STYRKE

Ta en reise gjennom tiden og inn i din egen fremtid. Du ankommer akkurat i det øyeblikket når du har nådd dine mål. Lag et detaljert bilde av hvordan livet ditt utvikler seg hvis alt virkelig går som du ønsker det. Hvilket år er det? Hvor gammel er du? Se... slapp av og pust ... memorér og forankre følelsen inni deg.

Si: Jeg stoler på mine evner,
jeg vil klare det!“ og
„Jeg er verdt det, jeg fortjener det!“

***Med et godt mål i tankene
overvinner du alle hindringer!***



MENTAL TRENING

mindfulness, tillit, refleksion, følelsesliden skap, taknemmelighet, kreativitet, selvmødfølelse

DENNE LETTELSEN GJØR MEG GODT

Tegn en ryggsekk på et ark. Tenk på de tunge tingene du bærer med deg, som bekymringer eller dårlige minner. Skriv ned hver av dem og legg dem i ryggsekken. Når du er klar, riv istykker papiret med de tunge tankene. Gi slipp på vekten du bærer.

Ved å rive istykker papiret symboliserer du at du kvitter deg med dine bekymringer og dårlige minner. Det kan få deg til å føle deg lettere og mer fri.

DENNE TAKKNEMLIGHETEN STYRKER MEG

Finn et speil og se på deg selv.
Ta et dypt pust og anerkjenn
din egen verdi. Tenk på de
gode egenskapene du ser i
deg selv. Si takk for den du
er og hva du har. Sett pris på
dine styrker og kvaliteter.

*Denne øvelsen fremmer
egenkjærlighet og
takknemlighet. Du bygger
et positivt selvbilde og øker
selvfølelsen din.*

DISSE SANGENE FØRER MEG NÆRMERE MEG SELV

Tenk på sanger som har spesiell betydning for deg. Hør på dem eller forestill deg at de spilles. Tenk tilbake på situasjonen eller minnene de vekker. Skriv ned hvorfor denne sangen er viktig for deg, og hvordan den påvirker følelsene dine.

Du kobler deg til dine følelser og minner. Ved å reflektere over en meningsfull sang, utforsker du din fortid og forstår hvilke opplevelser som har formet deg.

DISSE VANENE SKAPER BEVISSTHET

Velg en enkel vane du ønsker å endre i dag. For eksempel, hvis du vanligvis spiser med høyre hånd, prøv å bruke venstre hånd.

Legg merke til hvordan denne lille endringen føles, og hva den lærer deg om rutinene dine.

Denne prosessen hjelper deg med å bli mer oppmerksom på dine daglige handlinger og tilpasse deg nye situasjoner, noe som fremmer personlig vekst.

DISSE VERDIENE FYLLER HJERTET MITT

Tenk på de viktigste personene i livet ditt. Skriv ned hvem de er og hva som gjør dem spesielle for deg. Reflekter over verdiene de representerer og hvordan disse verdiene påvirker ditt eget liv.

Dette øker produksjonen av lykkehormonet oksytocin, som hjelper deg med å få innsikt i hva som betyr mest for deg, og hvordan dette former atferden din og dine beslutninger.

An abstract painting featuring broad, expressive brushstrokes in shades of pink, yellow, and blue. A small butterfly with black and white wings is visible on the right side. The painting is set within a white frame with rounded corners.

REFLEKSJON

CARD MATERIAL FOR COURSE PARTICIPANTS

THESE CARDS
MADE MY DAY

TRANSFORMING PATHS

CARD MATERIAL FOR COURSE PARTICIPANTS

CARD MATERIAL FOR COURSE PARTICIPANTS

You have received this deck of 25 cards to strengthen and repeat some of the exercises from the course "Transforming paths". We hope you will find support in using them. There are 5 exercises from each topic that you as a participant will recognize. Take care. ♥

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

AUTHORS:

Katholisches Bildungswerk Kärnten
Bodø videregående skole



Co-funded by
the European Union

