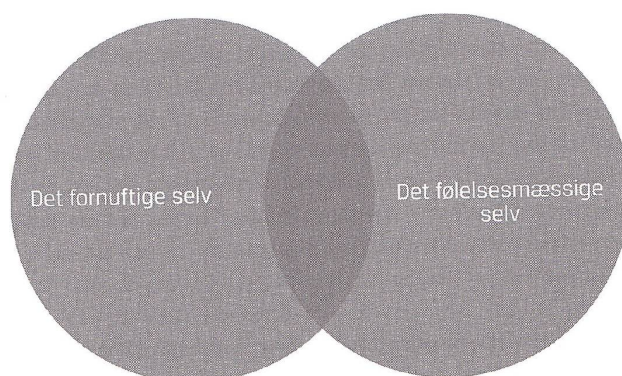




Dit vise selv

Dine følelser er ikke det eneste udgangspunkt, du skal bruge, når du tager beslutninger. Mange, der er vokset op i en alkoholramt familie, har problemer med at koble følelser og fornuft. Det kan betyde, at man enten tager beslutninger, der udelukkende er følelsesbetonede eller udelukkende fornuftsbaseede (vores fornuft er den side, der roligt planlægger og vurderer ting logisk). Når vi ikke bruger begge sider af os selv, kan det resultere i dårlige beslutninger.

Denne model viser, at der er tre måder, vi kan forholde os på: "Det fornuftige selv", "Det følelsesmæssige selv" og "Det vise selv". Pointen i modellen er at vise, at når Det fornuftige selv og Det følelsesmæssige selv er bragt i balance, kan det føre til den gyldne middelvej Det vise selv.



Når du er bevidst om dine følelser og samtidig spørger din fornuft til råds, vil du kunne finde ind i et udgangspunkt inde i dig selv – **Dit vise selv**, hvor du mærker dine følelser og samtidig tænker dig godt om, før du handler.



Øvelse:

Dit fornuftige selv, Dit følelsesmæssige selv og Dit vise selv

Giv eksempler fra din hverdag, hvor du har taget beslutninger udelukkende ud fra Dit fornuftige selv: _____

Giv eksempler på, hvor du har taget beslutninger 100% ud fra Dit følelsesmæssige selv: _____

Tænk over, hvornår Det fornuftige selv er godt at bruge, det kan f.eks. være til problemløsning i matematiktimer. Hvornår er Det følelsesmæssige selv nyttigt for os? Det er f.eks. når vi er kreative, skaber kunst eller danser. Hvis vi er for meget i Det fornuftige selv, kan det føre til, at vi bliver for kolde og planlæggende. På samme måde kan for meget af Det følelsesmæssige selv betyde, at vi for nemt bliver revet med af vores følelser, og at vi kan have svært ved at tænke og handle klart.



KRISTINA HERMANN

Autoriseret Psykolog

Find forskellige eksempler på, hvornår du har brugt Det vise selv, og eventuelt hvordan man kan bruge Det vise selv i forhold til nogle nærliggende udfordringer i dit liv:

Sølvgade 30 A
1307 København K.

tlf: 60 15 68 40
mail: info@kristina-hermann.dk

se/cvr nr: 3220 3698
reg. nr: 9004
konto nr: 45727 62675

WWW.KRISTINA-HERMANN.DK