

En situasjon som nå hvor forandring og stillstand skjer samtidig er noe ingen av oss har opplevd før. Det gir oss utfordringen til å mestre våre usikkerheter og bli vant med nye rutiner. Jo lengre perioden med nedstenging, karantene og de tilsynelatende evigvarende dårlige nyhetene varer, jo tyngre blir den psykologiske byrden. Mens vi alle desinfiserer våre hender, er vår psyke for det meste forsvarsløs mot dette angrepet. Hvordan renses vi og immuniserer vi vår psyke?

For å støtte oss alle med litt hjelp, mening, og et skimt av håp i den nåværende krisen har vi utviklet et lite sett med DIY-kort. Det består av 40 INNVENDIG-KORT og 40 LIV-KORT som, når de blir kombinert, kan skape 1600 oppløftende og klargjørende setninger. Ved å bruke disse setningene kan du støtte dine egne mestringsstrategier. Disse setningene er rettet mot de grunnleggende menneskelige behovene for trygghet, autonomi, medmenneskelige relasjoner, og sterkere selvtillit.

Dermed kan INNVENDIG-LIV kortsettet fungere både som et verktøy for å forebygge krise og som et tiltak under krise -- det er praktisk, enkelt og kan gjøres hjemmefra.

Slik fungerer det:

- * Last ned PDF-en, skriv den ut og klipp ut kortene.
- * Formuler dine egne styrkende setninger. Aktiver din psykologiske motstandsdyktighet mot usikkerhet og frykt, slik du ville internalisert et mantra.
- * Det hjelper om du sier setningene høyt til deg selv, og om du samtidig gnir fingrene i din høyre hånd på punktet like under ditt venstre kragebein, i retning med klokken. Denne haptiske simuleringen i kombinasjon med de uttalte setningene er et effektivt tiltak fra PEP eller Prosess

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

INNVENDIG-LIV

Oppløftende setninger for uvanlige og utfordrende tider. Et DIY-kortsett

og Embodiment-fokusert psykologi av Micheal Bohne.

- * Du kan bruke kortene som et bokmerke i boken du leser for tiden, feste dem til kjøleskapet eller skrive dem ned igjen og igjen. Målet er å holde setningene tilstedeværende i tankene.
- * Hvis du bor med familie eller deler bosted med andre kan du bruke kortene for å snakke sammen om deres opplevelser og bekymringer i dagliglivet.
- * For deres egne ideer har vi lagt til et par tomme kort i PDF-en.
- * Del gjerne denne linken med familie, venner og kollegaer slik at disse styrkende setningene kan nå så mange folk som mulig.
- * Vi ser frem til å motta deres bilder av personlig utformede kortsett og tilbakemeldinger på dine opplevelser med INNVENDIG-LIV kortsettet.

Vi ønsker dere alt godt for kropp og sinn for å håndtere denne unormale og utfordrende tiden!

Med aller beste hilsen fra
Sabine Ebersberger og Micheal Bohne.

Vi ønsker å takke Hedda Emilie Berntsen for hjelp med å oversette tekst og kort.

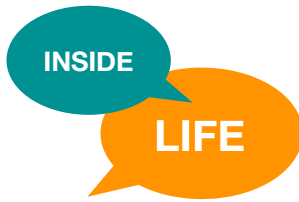
www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN (Innvendig-Liv, 2020) av Dr. Sabine Ebersberger og Dr. med. Micheal Bohne er lisensiert under Creative Commons 4.0 Lisens under de følgende vilkår: Navngivelse - IkkeKommersiell - DelPåSammeVilkår. Les me: www.creativecommons.org



Merk: De som bruker styrkende setninger som en form for egenbehandling er selv ansvarlig for deres egne handlinger. Bruk av styrkende setninger erstatter ikke profesjonell behandling i sammenhenger som krever det.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Norwegian Version]

INNSENDIG-LIV

Oppløttende setninger for
uvanlige og utfordrende tider.
Et DIY-kortsett

Oversatt av: Hedda Emilie Berntsen

INSIDE

Selv om den
nåværende situasjonen
åpenbart utfordrer
mine tålegrenser,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selv om jeg føler meg
hjelpesløs og
maktesløs,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selv om jeg ikke
lengre kan gå ut like
mye som før,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selv om jeg føler
meg innesperret,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selv om jeg bekymrer
meg for meg selv og
mine kjære,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selv om jeg må
forandre min atferd på
mange områder,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selv om det nå virker
som om mye går i
vasken,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selv om jeg er
bekymret for mitt
levebrød,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg synes det er vanskelig å holde meg samlet,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg er dypt bekymret for hva som kommer til å skje videre,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om det er uvisst hvor lenge denne situasjonen vil vare,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg savner jobben min og mine kollegaer,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om alt dette er overveldende for meg,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg ikke aner hvordan fremtiden vil se ut,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg ikke vet hva som vil skje med barnepass og skole,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg føler meg innelåst,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg føler meg isolert,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg må gi opp
mye,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg innser at
folk forandrer seg,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg er redd for at
noen ikke har innsett
alvoret i situasjonen vi
befinner oss i,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg bekymrer
meg for hvordan
verdensøkonomien vil
utvikle seg,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om andre viktige
temaer blir dyttet vekk
fra dagsordenen,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om atmosfæren er
fremmedgjørende,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om nyhetene ikke
forbedrer seg i de
kommende dagene
eller ukene,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg ikke kan
besøke mine
familiemedlemmer,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om ingen vet helt
sikkert hvordan
helsevesenet kan
håndtere krisen,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om eksamener
blir utsatt i hele landet,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om portforbud har
blitt en realitet,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om ting iblant
føles uvirkelig,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om all
usikkerheten fyller
meg med frykt,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om det som virker
sant og sikkert en morgen
viser seg å være feil den
samme kvelden,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om det meste av
offentlig liv har stoppet
opp,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om frykt og
bekymringer krever
mye av min energi,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg innimellom
kjeder meg utrolig
mye,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om alt dette går
meg ordentlig på
nervene,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg ikke greier
å få andres tøffe
skjebner ut av hodet,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om nyhetsartikler
bidrar til frykt og
panikk,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om humøret i
hjemmet til tider er
anspent,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om situasjonen
som den er har
forhindret alle mine
planer,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv om jeg ikke har noen
flere ideer for hvordan jeg
kan holde barna opptatte i
løpet av hele dagen,

www.innen-leben.org



INSIDE



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



LIFE

Selv om jeg ikke har noen flere ideer for hvordan jeg kan holde barna opptatte i løpet av hele dagen.

www.innen-leben.org



LIFE

prøver jeg å se positivt på å roe ned for en stund.

www.innen-leben.org



LIFE

stoler jeg på at jeg og alle andre vil bli godt ivaretatt.

www.innen-leben.org



LIFE

greier jeg å finne noe godt jeg kan gjøre for min helse og min velvære innenfor husets fire vegger.

www.innen-leben.org



LIFE

prøver jeg ennå å gjøre det beste ut av alt.

www.innen-leben.org



LIFE

er jeg bevisst over mine følelser og kommuniserer dem.

www.innen-leben.org



LIFE

prøver jeg å finne en grunn for takknemlighet hver dag.

www.innen-leben.org



LIFE

tar jeg utfordringene på strak arm og med rak rygg.

www.innen-leben.org



LIFE

så gjør jeg som italienerne og synger høyt på balkongen.

www.innen-leben.org



LIFE

gjenoppdager jeg alle tingene jeg kan gjøre hjemmefra.

www.innen-leben.org



LIFE

bruker jeg tid på å finne ut av ting og på å få ting i orden.

www.innen-leben.org



LIFE

er jeg ennå dypt takknemlig for de som holder samfunnet gående.

www.innen-leben.org



LIFE

så beviser det atter en gang at sjokolade kan hjelpe med så mangt.

www.innen-leben.org



LIFE

er jeg overbevist om at bedre tider kommer.

www.innen-leben.org



LIFE

går jeg tilbake til brevskrivning, siden posten fortsatt leveres, tross alt.

www.innen-leben.org



LIFE

gir jeg et verdifullt bidrag innenfor grensene av det som er mulig for meg.

www.innen-leben.org



LIFE

aksepterer jeg at vi sitter alle i samme båt.

www.innen-leben.org



LIFE

finner jeg ut hvordan jeg kan gi støtte til andre.

www.innen-leben.org



LIFE

gir jeg ut mitt telefonnummer i mitt nabolag slik at for eksempel eldre kan ringe meg om de behøver hjelp.

www.innen-leben.org



LIFE

spør jeg meg selv hva som faktisk er viktig for meg.

www.innen-leben.org



LIFE

lærer jeg hvordan jeg kan akseptere min frykt.

www.innen-leben.org



LIFE

gir jeg meg selv mer rom og tid for refleksjon.

www.innen-leben.org



LIFE

innser jeg at jeg ikke er alene selv om jeg holder meg hjemme.

www.innen-leben.org



LIFE

er jeg glad for å ha mer tid med familien min igjen.

www.innen-leben.org



LIFE

gir jeg hver dag en ramme av struktur og rutine så langt det lar seg gjøre.

www.innen-leben.org



LIFE

innser jeg at klaging ikke er en løsning.

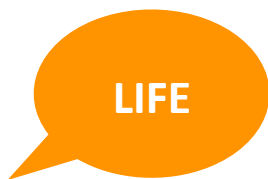
www.innen-leben.org



LIFE

ingen kan ta min optimisme fra meg.

www.innen-leben.org



innser jeg at latter og humor føles befriende.

www.innen-leben.org



har jeg i alle fall mitt hjemmekontor.

www.innen-leben.org



greier jeg å forvandle min frykt til lettelse.

www.innen-leben.org



viser det seg at å gi opp ikke nødvendigvis betyr å tape.

www.innen-leben.org



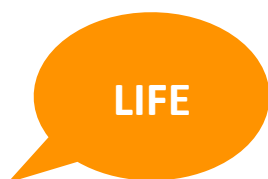
er jeg positivt overrasket over humoren og medfølelsen jeg ser i menneskene rundt meg.

www.innen-leben.org



gjør jeg hjemmet mitt om til et fristed.

www.innen-leben.org



finner jeg måter å holde kontakt med mennesker som er viktige for meg.

www.innen-leben.org



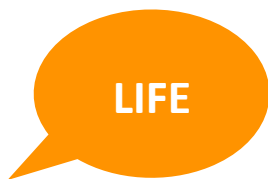
bruker jeg min kreativitet for å vinne over utfordringer som dukker opp.

www.innen-leben.org



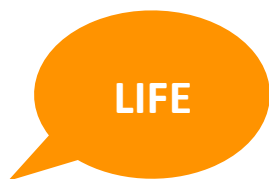
setter jeg pris på og respekterer meg selv sånn som jeg er.

www.innen-leben.org



kan jeg mestre denne
krisen med både hode
og hjerte

www.innen-leben.org



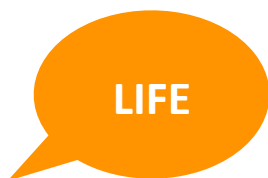
er jeg på en eller
annen måte lettet over
kalenderen ikke lenger
er full av avtaler.

www.innen-leben.org



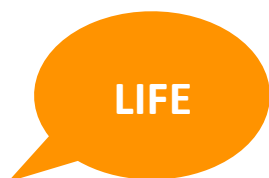
erkjenner jeg at å pålegge
meg selv restriksjoner er
nødvendig for det beste
mulige resultatet for oss
alle sammen.

www.innen-leben.org



gresset vokser ennå
i det stille.

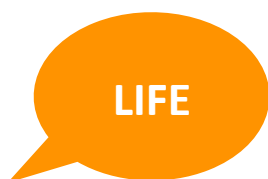
www.innen-leben.org



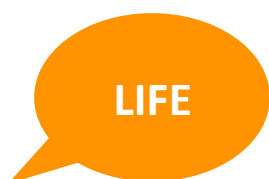
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org