

Nr. 24: Hvad tager jeg med mig?

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Efter et terapiforløb – hvad enten det er et gruppeforløb eller et individuelt forløb – er det altid en god idé at kigge på, hvad du har lært undervejs, og ikke mindst hvad der har fungeret for dig under forløbet.

Du har formentlig oplevet, at der er sket en ændring i den måde, du ser dine tanker på, og af din håndtering af tankeprocesser. Du er blevet introduceret for nye perspektiver samt øvelser og teknikker. Et nyt tankesæt. Hvis du har oplevet en bedring af din tilstand, og hvis du mener, at den viden, du har fået, er brugbar, vil du sikkert også være interesseret i at anvende den eller dele af den fremadrettet.

Undervejs i forløbet har du løbende vurderet dine metakognitive antagelser, du har evalueret din indsats og har generelt målt dit fremskridt. Og du har også kigget på eventuelle fokuspunkter, hvor der har været yderligere plads til forbedring.

Livet er ikke perfekt, og vi når ikke et punkt, hvor udviklingen stopper. Ikke desto mindre er der psykiske processer, vi kan få bedre kontrol over. Det betyder helt konkret, at vi kan få en større indflydelse på, hvilke tanker eller indre begivenheder vi vælger at fokusere på, og hvor længe vi vælger at fokusere på dem.

Prøv at skrive nogle af de ting ned, som du har lært, og som du vil tage med dig fra dette forløb, så du bedre kan huske dem:

1. Hvad er den vigtigste erkendelse, jeg tager med mig fra forløbet?



2. Hvilke øvelser fungerede bedst for mig?

3. Hvilke øvelser tror jeg også, ville kunne fungere for mig?

4. Hvordan kan jeg bruge det, jeg har lært, fremadrettet?

FORMÅLET MED ØVELSEN

Vi lærer nye ting hele tiden, eller vi lærer at se tingene fra nye perspektiver. Der er måske stadig noget, vi ikke har lært endnu. Og sådan vil det altid være. Men det, der er fokus på, vokser. Derfor er det godt at minde dig selv om, hvad du *har lært*, og hvordan du kan bruge det fremover.

