

Arbeidsark 24: Hva tar jeg med meg?

Navn:

Dato:

Etter et behandlingsforløp er det alltid en god idé å se på hva du har lært underveis. Spesielt hva som har fungert bra for deg under forløpet.

Du har forhåpentligvis opplevd en endring i måten du ser på tankene dine og håndterer tankeprosessene dine. Du har blitt introdusert for nye perspektiver, øvelser og teknikker. Et nytt tankesett. Hvis du har opplevd bedring, og hvis du mener at kunnskapen du har fått er nyttig, vil du kanskje være interessert i å bruke den eller deler av den fremover.

Underveis i forløpet har du løpende vurdert dine meta-kognitive antakelser. Du har evaluert innsatsen din og målt din egen fremgang. Du har også sett på eventuelle fokuspunkter for ytterligere forbedring.

Livet er ikke perfekt og vi kommer ikke til et punkt der utviklingen stopper. Det er også psykiske prosesser vi kan få bedre kontroll over. Det betyr at vi kan ha en større påvirkning på hvilke tanker eller indre opplevelser vi velger å fokusere, på og hvor lenge vi velger å fokusere på dem.

Prøv å skriv ned noen av tingene du har lært og som du tar med deg videre, slik at du kan huske dem bedre:

1. Hva er det viktigste jeg tar med meg fra dette forløpet?

2. Hvilke øvelser har fungert best for meg?

3. Hvilke andre øvelser tror jeg også kan fungere for meg?

4. Hvordan kan jeg bruke det jeg har lært fremover?

© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens

Formålet med øvelsen

Vi lærer nye ting hele tiden, og vi lærer å se ting fra nye perspektiver. Det er kanskje ting vi ikke har lært ennå. Slik vil det alltid være. Men det vi har fokus på vokser. Derfor er det viktig å minne deg selv på hva du *har lært* og hvordan du kan bruke det fremover.