

Din mentale tilstand

Din biologiske tilstand

Din følelsesmæssige tilstand



Det du tænker udspringer af det du sanser lige nu, det du tidligere har oplevet og lært samt af det du tror vil kunne ske.

Du kan blive mere opmærksom på hvilke opfattelser, tanker og forestillinger du har i de situationer, hvor du oplever et pres eller negative situationer.

Husk at du godt kan være presset eller i en negativ tilstand selvom du ikke selv er bevidst om det.

Din krop sanser det der sker lige nu og husker det du tidligere har oplevet og følt. Din krop tilpasser sig til stadighed dette, fordi den vil sikre at du overlever.

Du kan fx blive mere opmærksom på dit åndedræt og dit hjerteslag – ændringer er nogle af de signaler, som kan fortælle dig at du har eller er ved at skifte tilstand.

© Forandringspilot 2010

Følelser er en vigtig brik i din hukommelse. Det du husker er blot fragmenter af farver, former, lyde, lugte m.m. kædet sammen med følelser. De følelser som din aktuelle situation fremkalder kombineret med dine sanseroplevelser af dine omgivelser eller af dit indre, afgør hvordan du opfatter situationen.

Derfor er din følelsesmæssige tilstand et signal om hvor du tror at du er lige nu – og om hvor du tror at du er på vej hen.

Dit tilstandsbarometer

**ALLE ER
OK**

LYKKE | KÆRLIGHED | VÆRDSÆTTELSE
FRIHED | EMPOWERMENT | MENING
PASSION | ENTUSIASME | IVRIGHED
GLÆDE | TRO | POSITIV FORVENTNING
OPTIMISME | FORHÅBNING | TILFREDSHED



**OK
HVIS**

KEDSOMHED | PESSIMISME
UTÅLMODIGHED | FRUSTRATION | IRRITATION
OVERVÆLDELSE | SKUFFELSE | TVIVL



**JEG ER/DU ER
IKKE OK**

BEKYMRING | BEBREJDELSE
MODLØSHED | VREDE
HÆVN | HAD | RASERI
JALOUSI | UTRYGHED
SKYLD | MINDREVÆRD



**INGEN ER
OK**

ANGST | SORG
DEPRESSION
FORTVIVLELSE | MAGTESLØSHED

