

Energiøkonomisering

- Bli kjent med egen energi
- Den kognitive diamant
- Hvile, hva er det?
- Søvn

Trine Skjerstad-Hansen

STUDIO FLOW

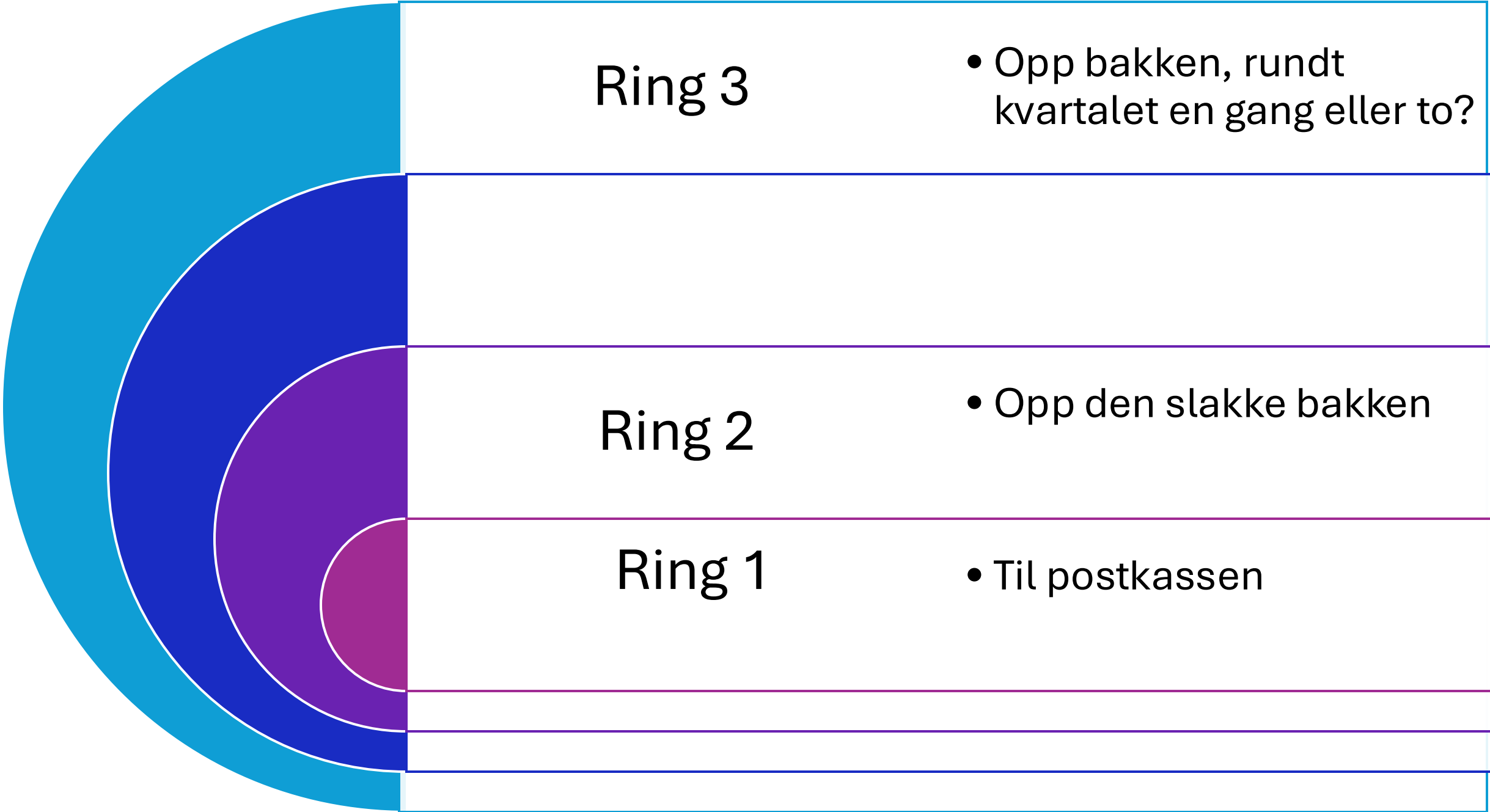
100% energi - bare forskjellige dager

+ DAG: **aktivitet** **aktivitet** **aktivitet** **aktivitet**

hvile *hvile* *hvile*

0 DAG: **hvile** **hvile** **hvile** **hvile** **hvile** **hvile**

aktivitet *aktivitet* *aktivitet* *aktivitet*

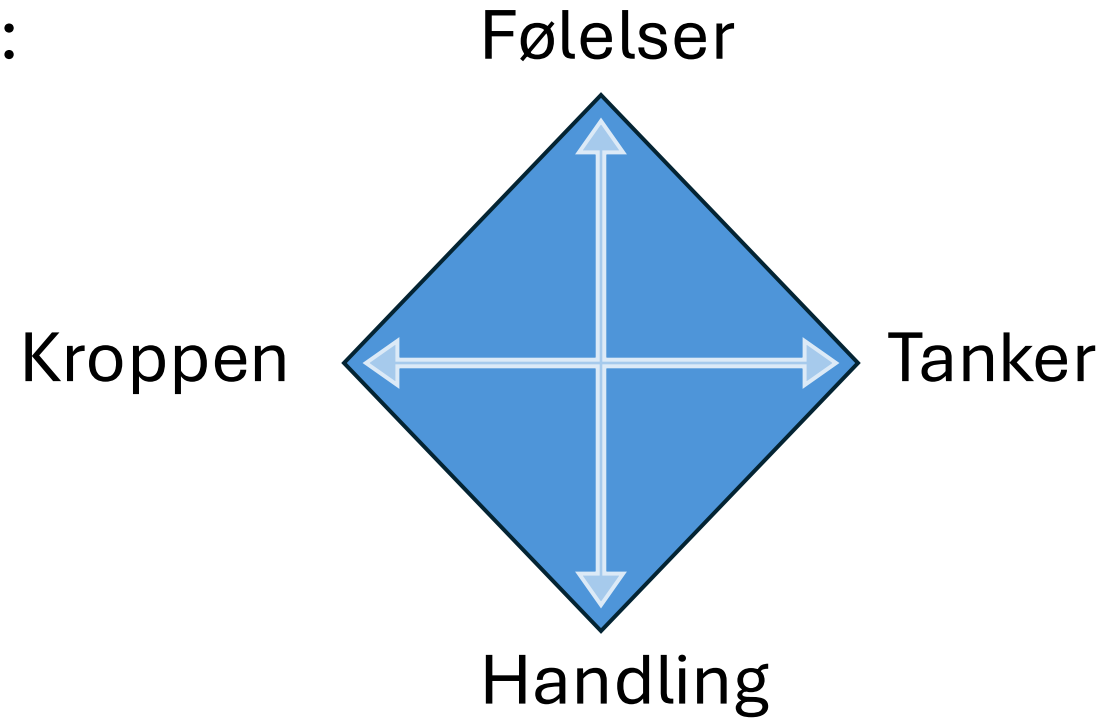


Tegn på at batteriene trenger lading:

- Sover dårlig
- Appetit?
- Unngår å gjøre det som er bra for deg - for å rekke å gjøre alt for andre?
- Negativt selvsnakk?
- Blir fort irritert, sur, sint, lei seg, oppgitt
- Vondt i kroppen
- Våkner sliten
- Forskjell på å være sliten og å være utmattet/fatigue

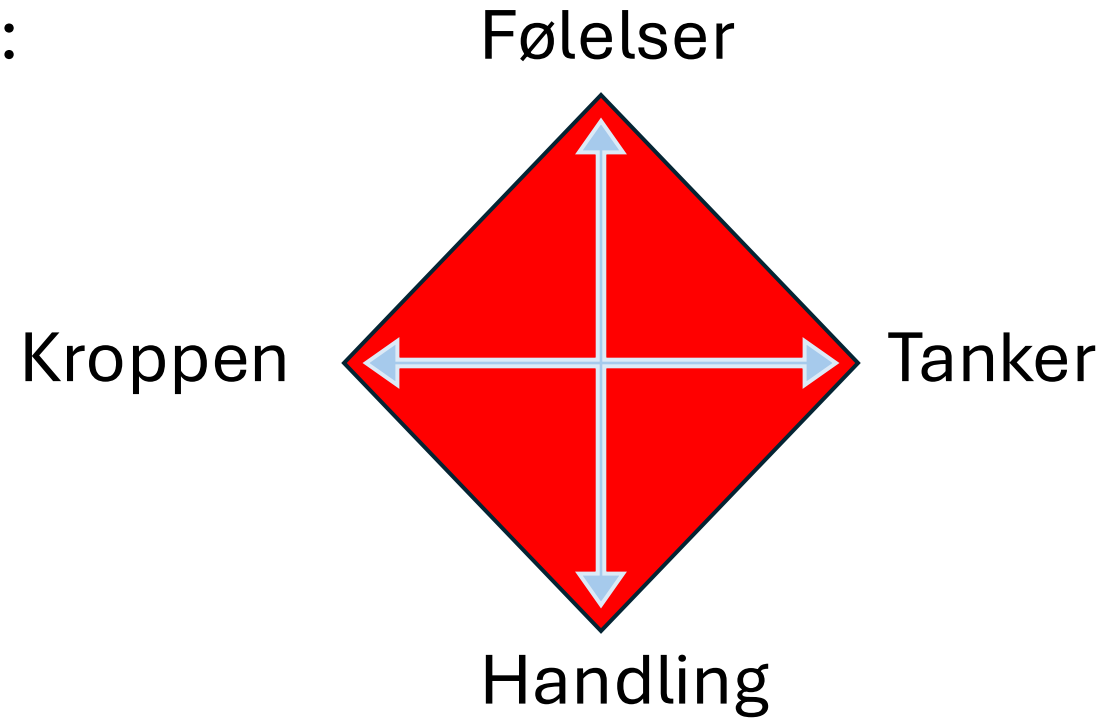
Den kognitive diaman

Situasjon:



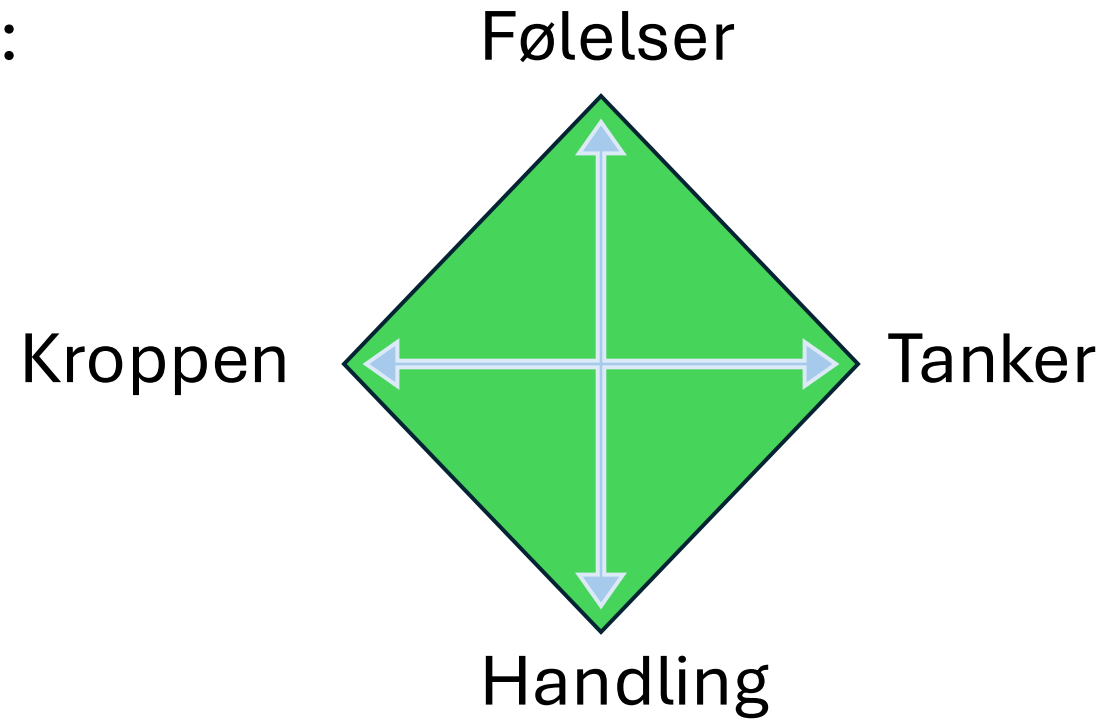
Den kognitive diamant

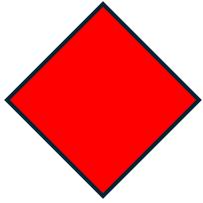
Situasjon:



Den kognitive diamant

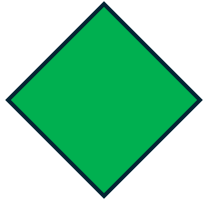
Situasjon:





Den røde kognitive diamanten illustrerer de automatiske, negative tankene, følelsene og kroppslige symptomene vi får i en gitt situasjon.

Bruk gjerne diamanten og prøv ut et eget eksempel, for å bli kjent med din egen indre dialog, hvilke følelser og tanker som automatisk kommer i en situasjon. Hvordan kjennes det i kroppen og hva gjør du når du har det slik?



Den grønne kognitive diamanten illustrerer tanker, følelser kroppslige fornemmelser og handling etter at vi har diskutert de automatiske reaksjonene våre. Er det egentlig reelt slik jeg automatisk reagerer?

Er det andre måter jeg kan se dette på? Hvis min beste venn hadde opplevd dette, ville jeg snakket til hen slik jeg snakker til meg selv nå?

Hvis det ikke er slik, hva kan jeg tenke da? Hvordan føler jeg meg da? Hva kan jeg gjøre i stedet?

Sammenhengen mellom hvile og energi

- Hva gir deg hvile, psykisk og fysisk
- Mindfulness og pust
- Positive hverdagsaktiviteter – hvorfor positive?
- Hvile og selvfølelse
- Diamanten, kjenne igjen indre dialog, fysiske signaler, følelser og handling ➡ økt selvfølelse og selvtillit ➡ økt overskudd til det som fyller på energilagrene.

Søvn

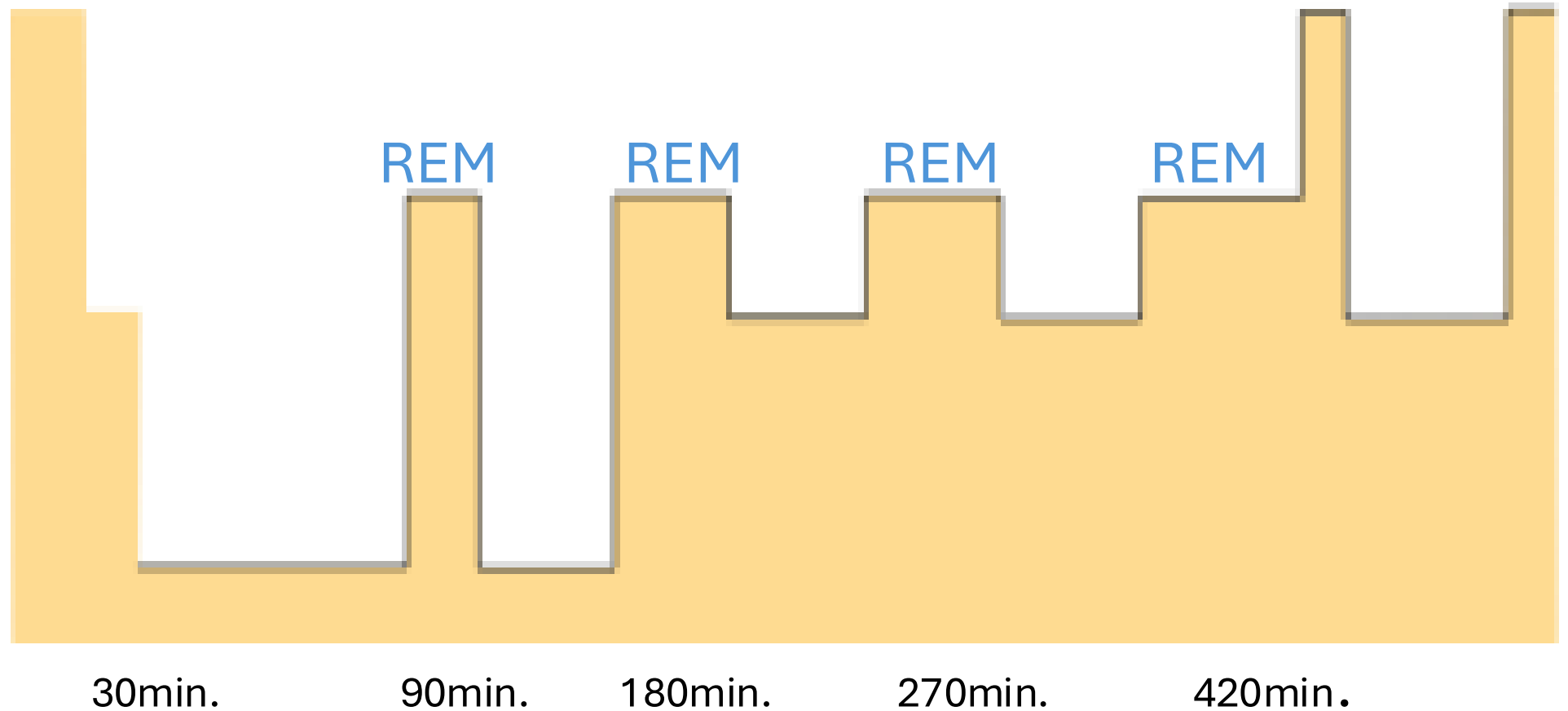
- Hvordan ser søvnen ut?
- Hvor lenge skal vi sove?
- Søvn hygiene
- Søvn og meditasjon, pust og stressmestring



Søvnarkitektur for en voksen

Våken

Lett søvn



Søvn hygiene

- Råd for å ta vare på oppbygget søvnbehov
 - det er viktig med regelmessig mosjon, men avslutt minst 3 t før sengetid
 - unngå å sove på dagtid (eventuelt tillate en middagslur på under 20 minutter)
 - ikke opphold deg i sengen lenger enn forventet sovetid
- Råd for å bevare god døgnrytme
 - stå opp til omtrent samme tid hver dag, også i helger
 - få minst 30 minutter med dagslys daglig, helst tidlig om morgenen (innen 2 t etter at du har stått opp)
 - unngå å bli eksponert for sterkt lys dersom du må opp om natten

Søvn hygiene fortsetter:

- Råd for kvelden og natten

- unngå kaffe, te, cola og energidrikker (koffeinholdige drikker) etter kl. 17
- nikotin virker også aktiverende, og bør unngås
- unngå kraftig mosjon siste timer før sengetid
- unngå å være sulten eller å innta tungt måltid ved sengetid
- bruk soverommet til å sove i, ikke til jobb, mobil, pc, nettbrett
- lag deg et sengetidsrituale
- sørg for mørke, ro og moderat temperatur på soverommet. Bruk evt maske og ørepropper
- ikke se på klokka hvis du våkner om natten
- lær deg en avspenningsteknikk, bruk den ved oppvåkninger
- sett av en "problemtime" om ettermiddagen/tidlig kveld hvor du tenker gjennom dine bekymringer og problemer. Unngå å ta med deg bekymringer og problemer til sengs
- et varmt bad før sengetid kan virke beroligende

Tusen takk for meg!

Følg meg gjerne videre

Trine Skjerstad-Hansen

Veileder og kognitiv atferdsterapeut

Instagram: @studioflow_life

Facebook: Studio Flow – Trine Skjerstad-Hansen

www.studioflow.no

