

# NEGATIV SELVSNAK



Velkommen til workshop

# NEGATIV SELVSNAK

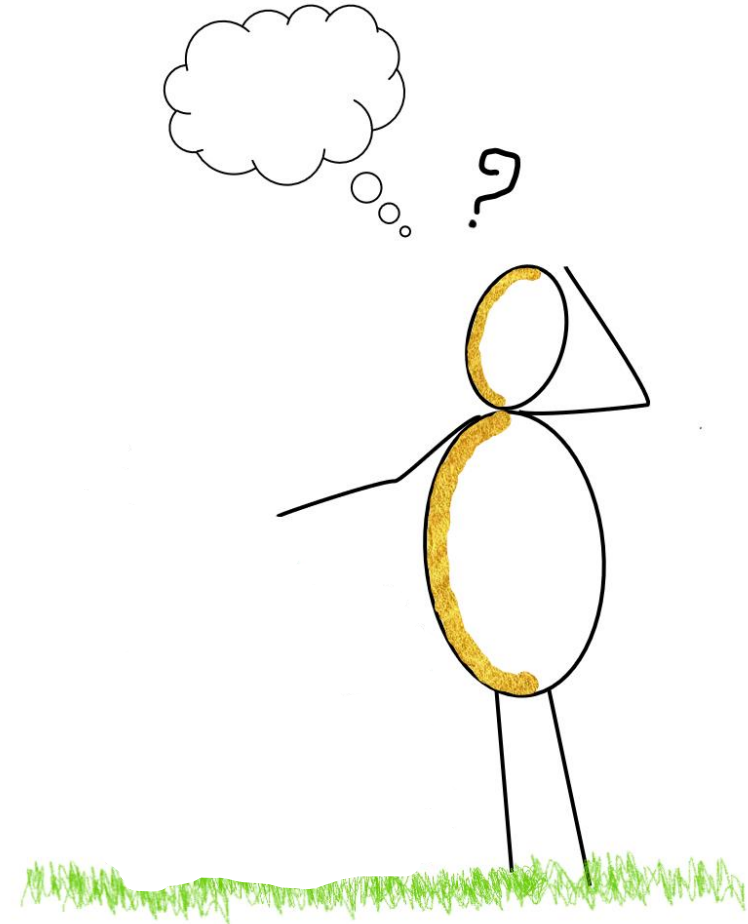
- Kort om O Sense® teoriens fundament?
- Præsentation af O Sense® konsulenterne, der deltager i dag.
- Konsulenterne videregiver egne erfaringer / Du reflekterer.
- Inspiration i grupper - Hvordan vil du vende din negative selvsnak?
- Øvelser gennemgås og tages med hjem



## Program

# SPØRGSMÅL ER VELKOMNE

- Du kan stille dem i chatten
- Så vil vi tage fat i dem undervejs
- Og i den sidste del af workshopen



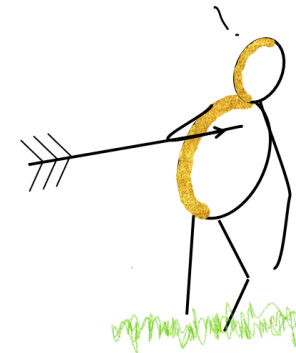
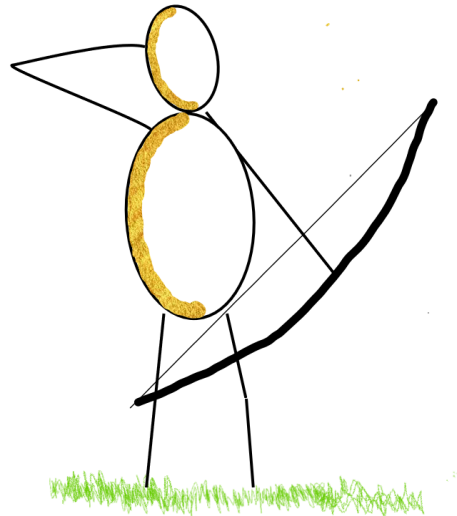
## Spørgsmål

# O Sense® er baseret på forskning

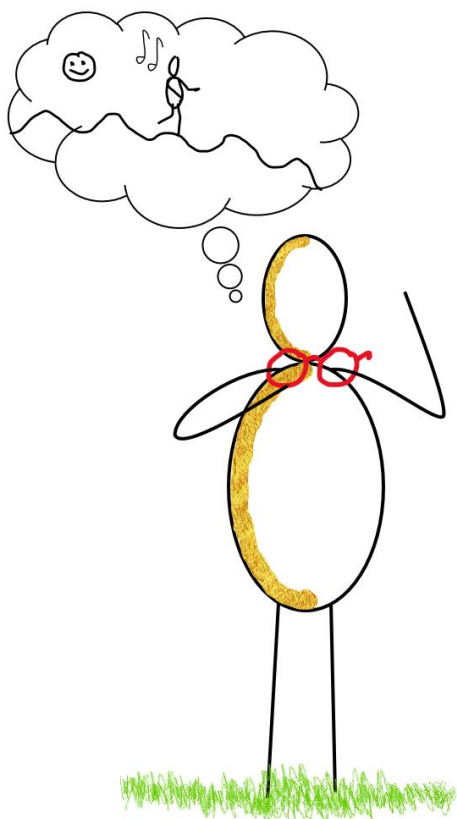
Candace B. Pert;

Phd. Neuroscience

”Vi skal tage ansvar for den måde, vi har det på. Forestillingen om, at andre kan få os til at have det godt eller dårligt, er usand. Bevidst - eller nærmere ubevidst – vælger vi hvert eneste sekund, hvordan vi har det.”



## O Sense® fundament



Det er IKKE mere rigtigt at føle én ting  
end noget andet.

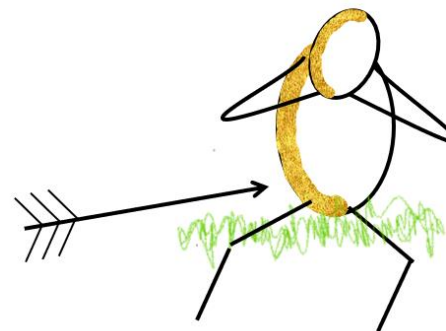
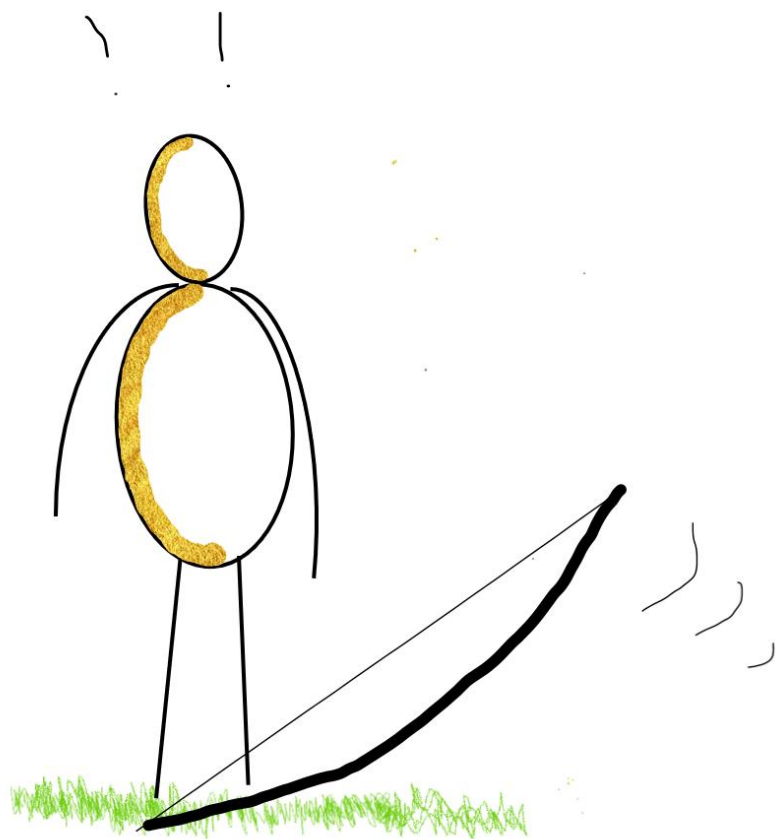
Det handler om at lægge mærke til og  
RESPEKTERE, det du mærker.

Og REGISTRERE når dit overskuddet  
bliver punkteret.

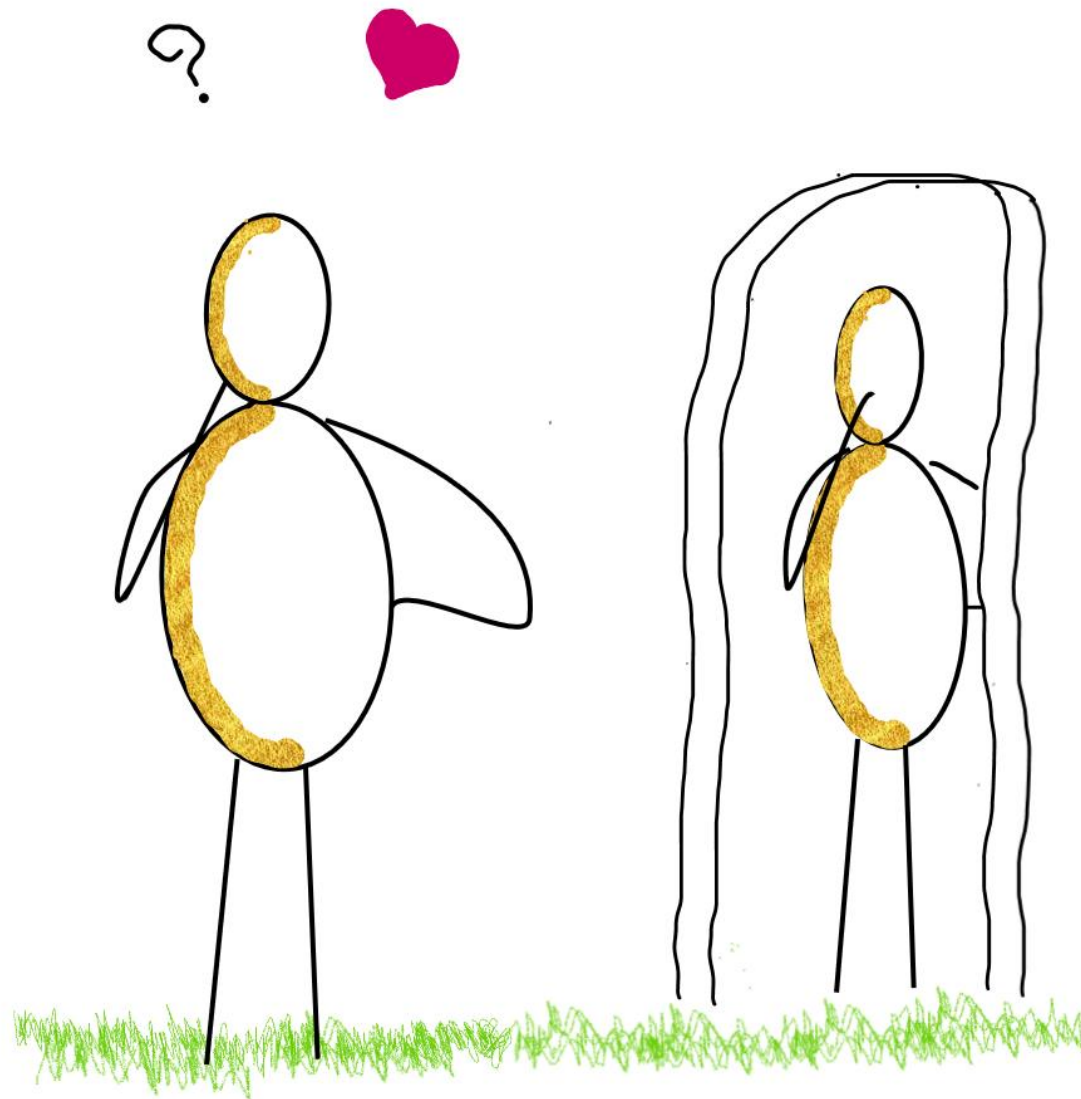
Samt at VIDE hvordan du lapper det igen



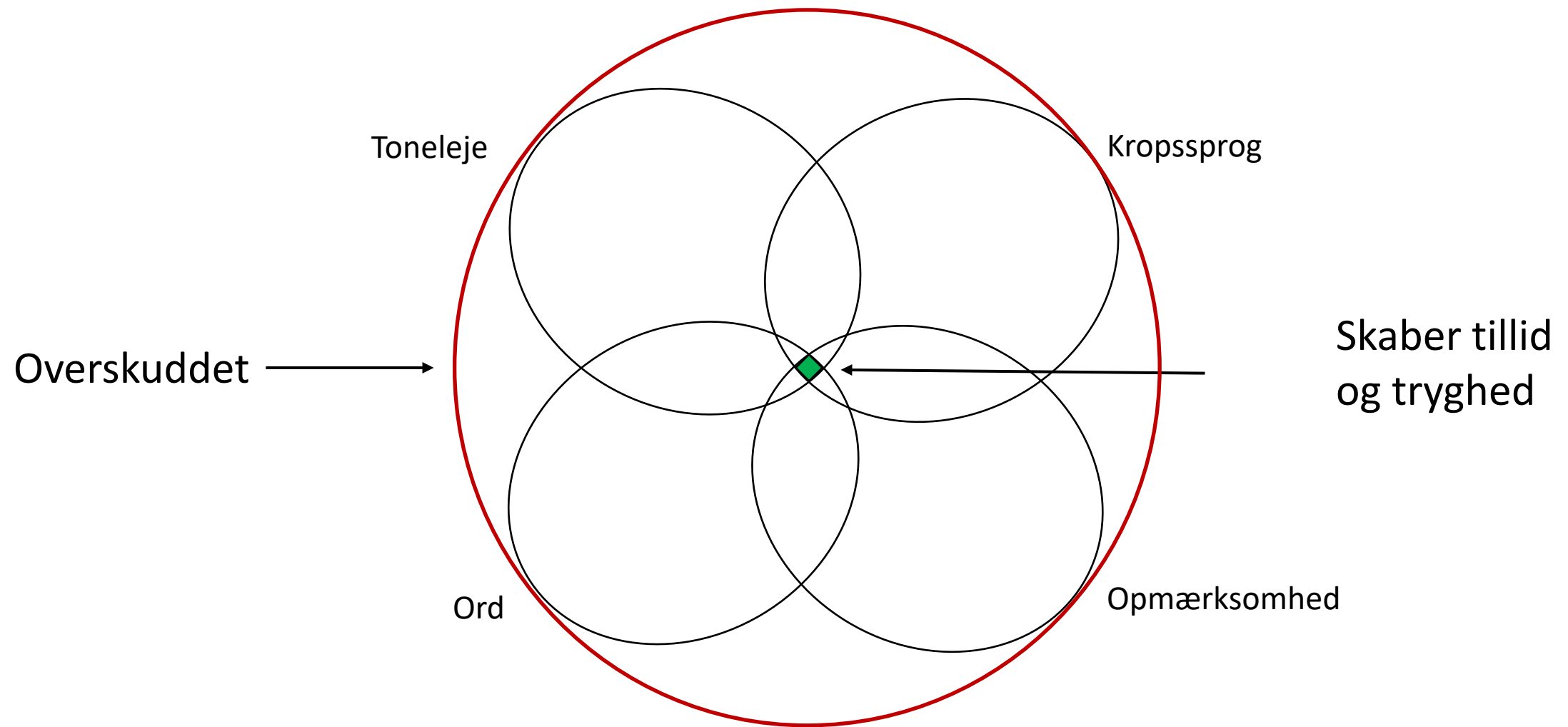
# O Sense® fundament



Samarbejdet med dig selv

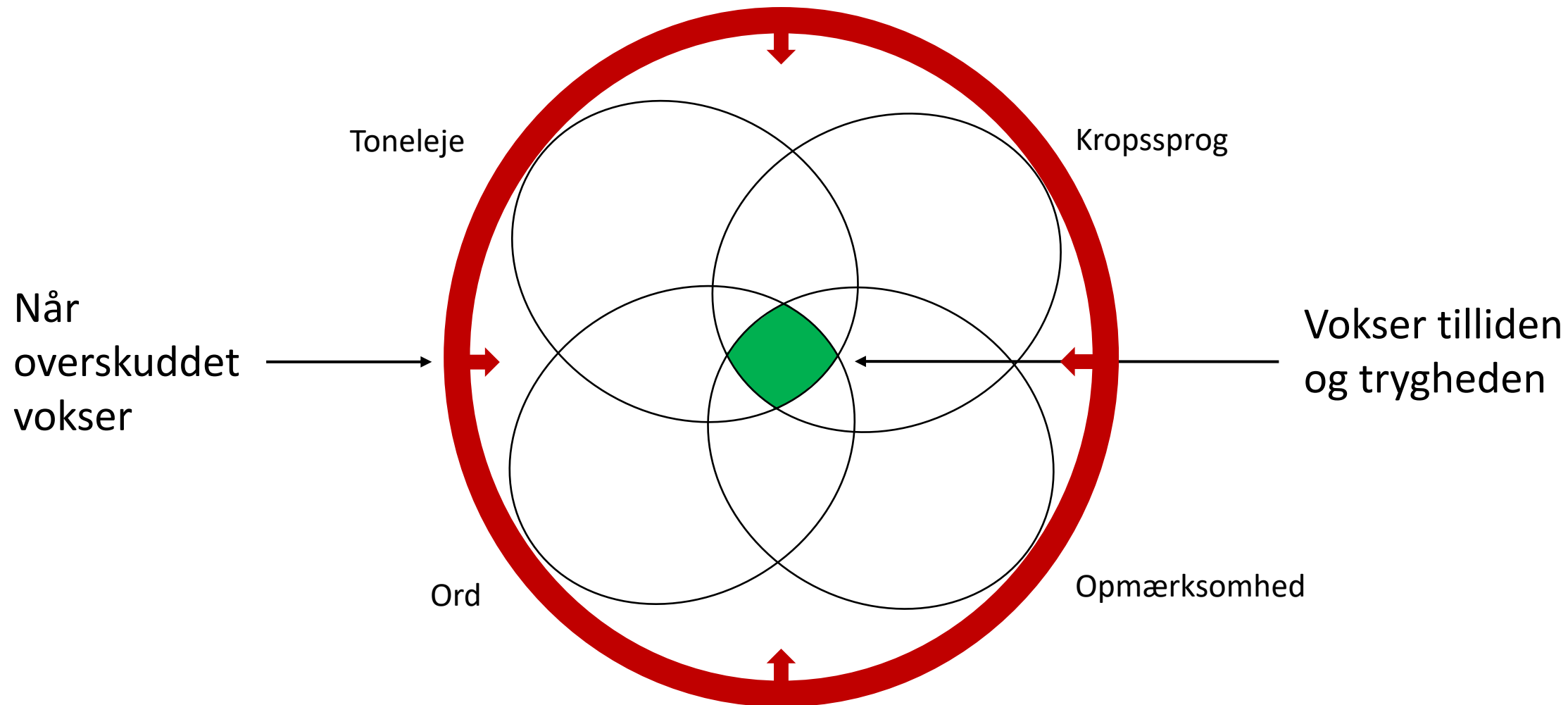


Samarbejdet med dig selv

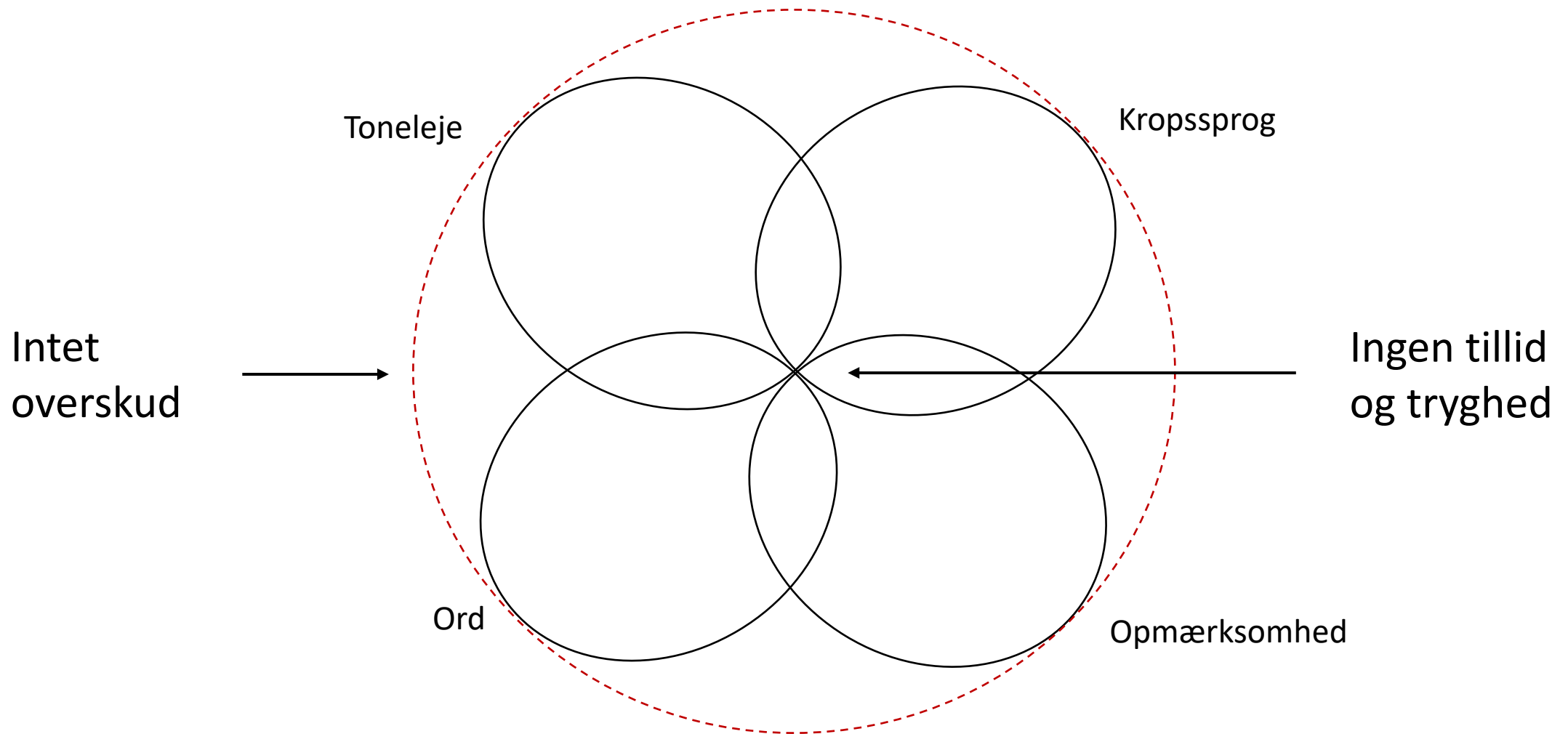


De væsentligste elementer i ethvert samarbejde

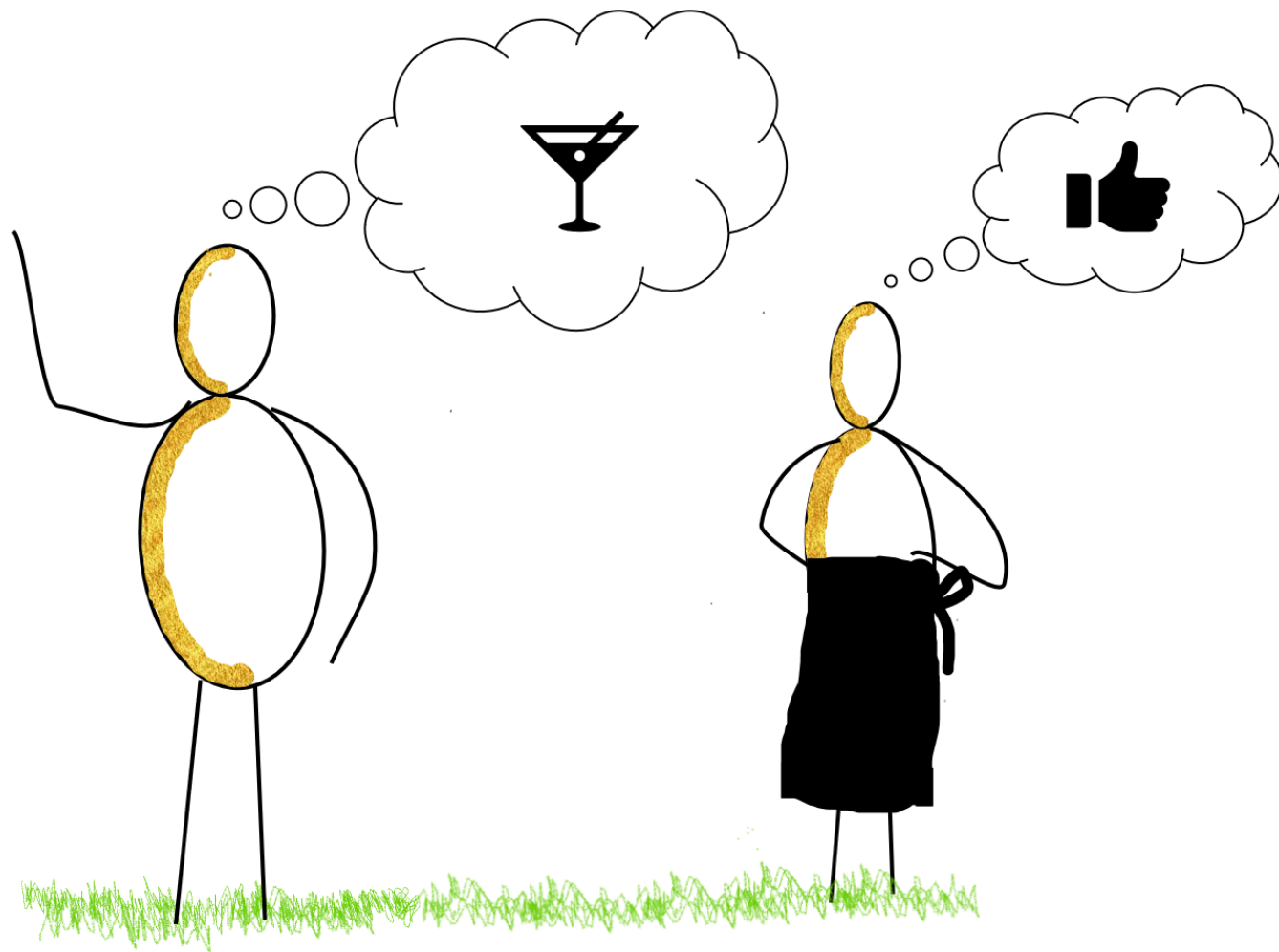




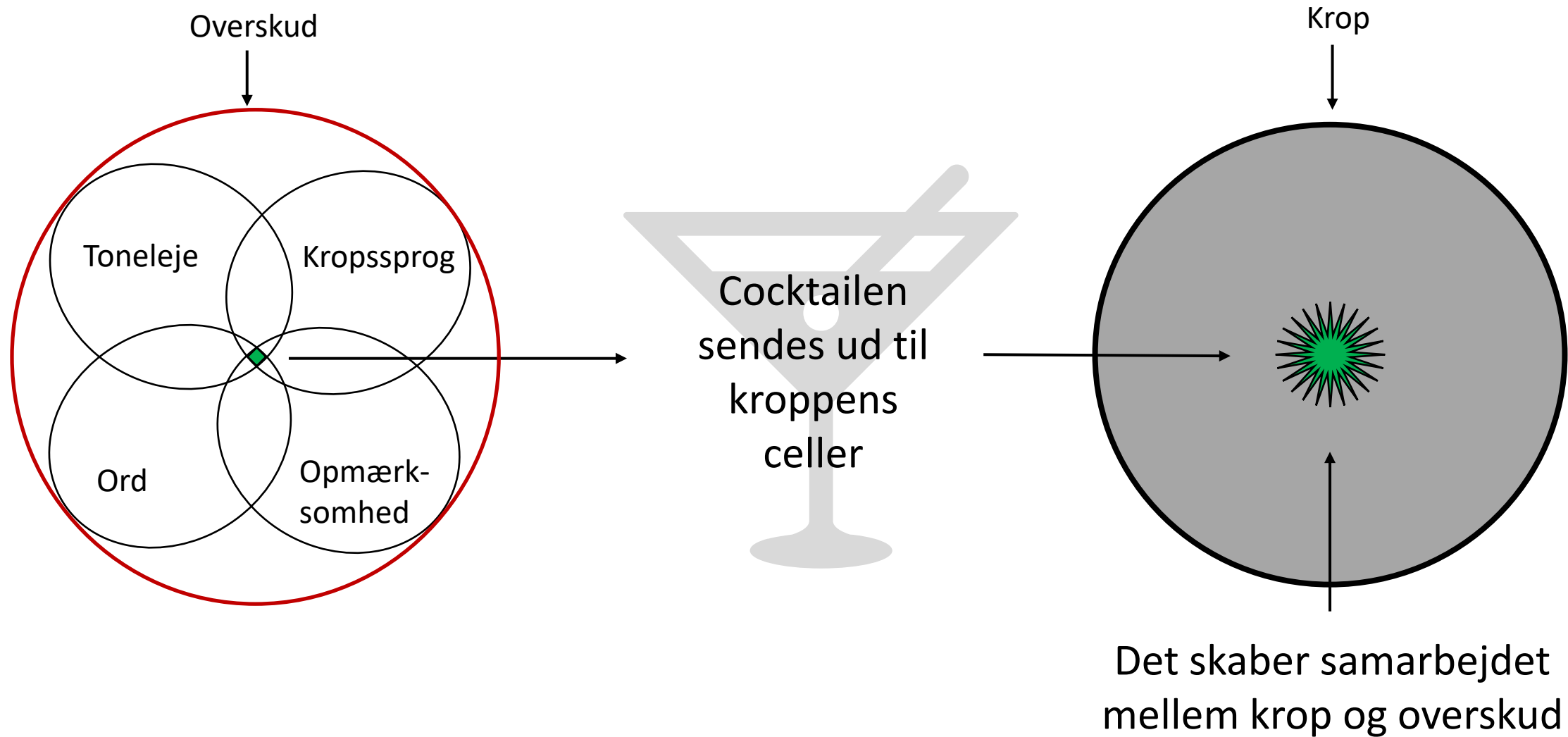
Sammenhæng mellem overskuddet, tilliden og trygheden



Når overskuddet punkteres forsvinder tilliden og trygheden

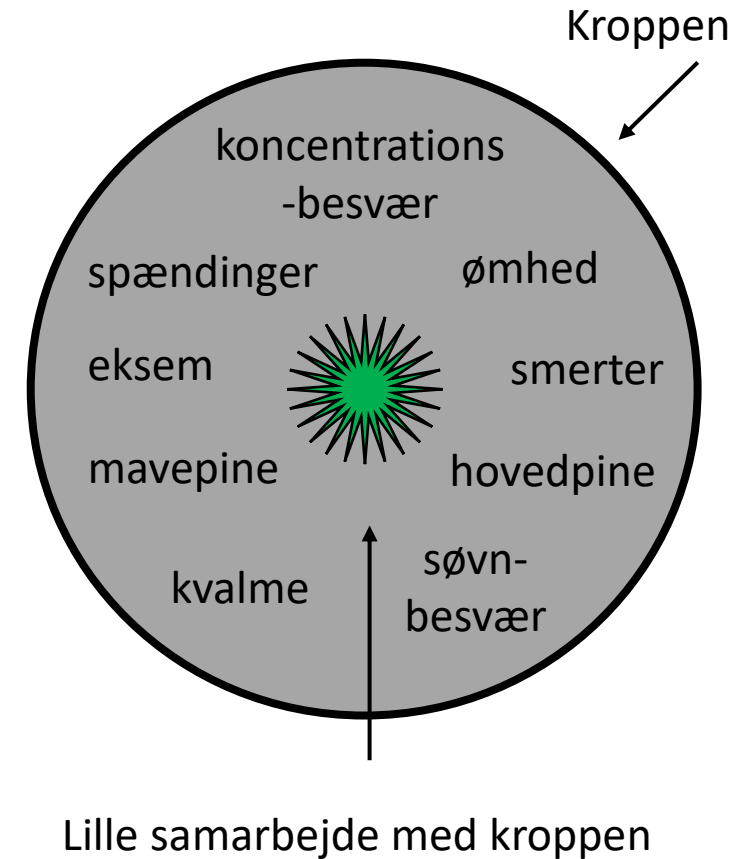


Overskuddet (tilliden og trygheden) bestiller en kemisk cocktail

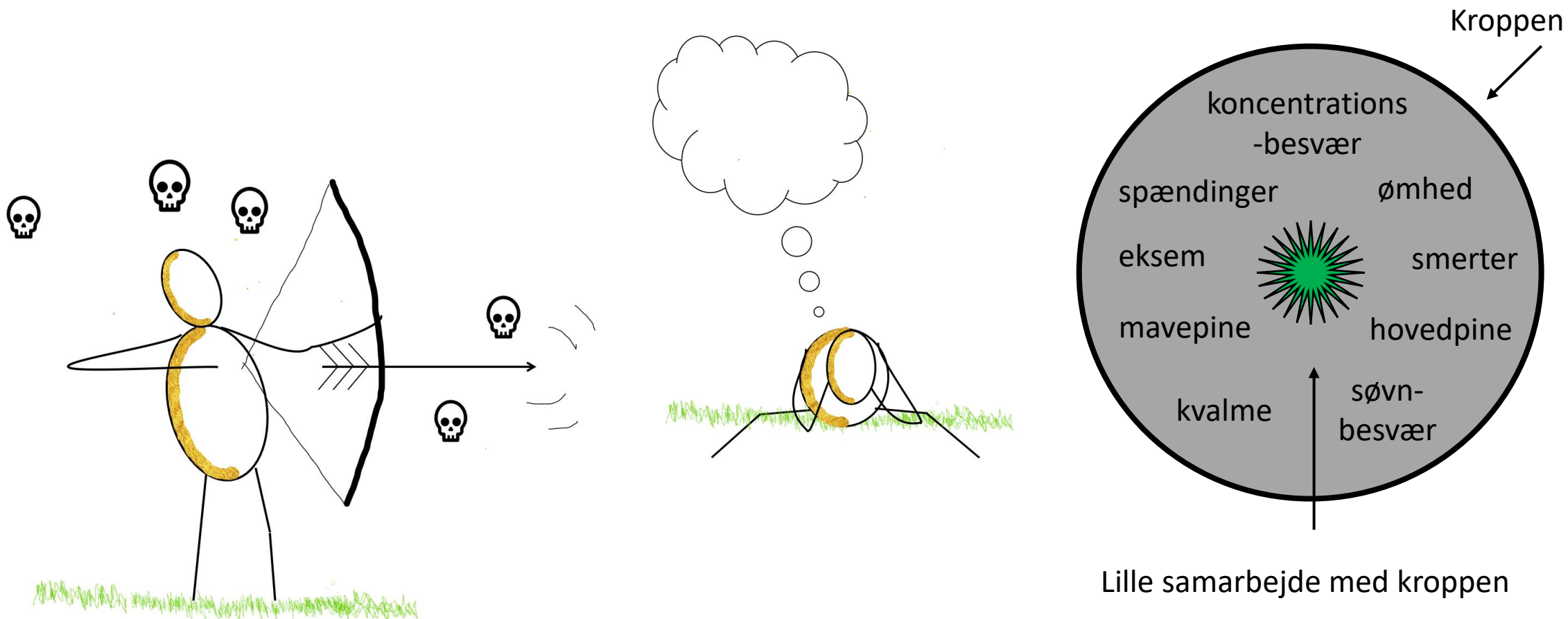


Cocktailen sender besked om muligheden for samarbejde

- Er der lidt overskud, fortæller cellesproget cellerne, at muligheden for samarbejde er lille
- Cellesproget får cellerne til at skabe fysiske reaktioner, der straks kan mærkes i kroppen

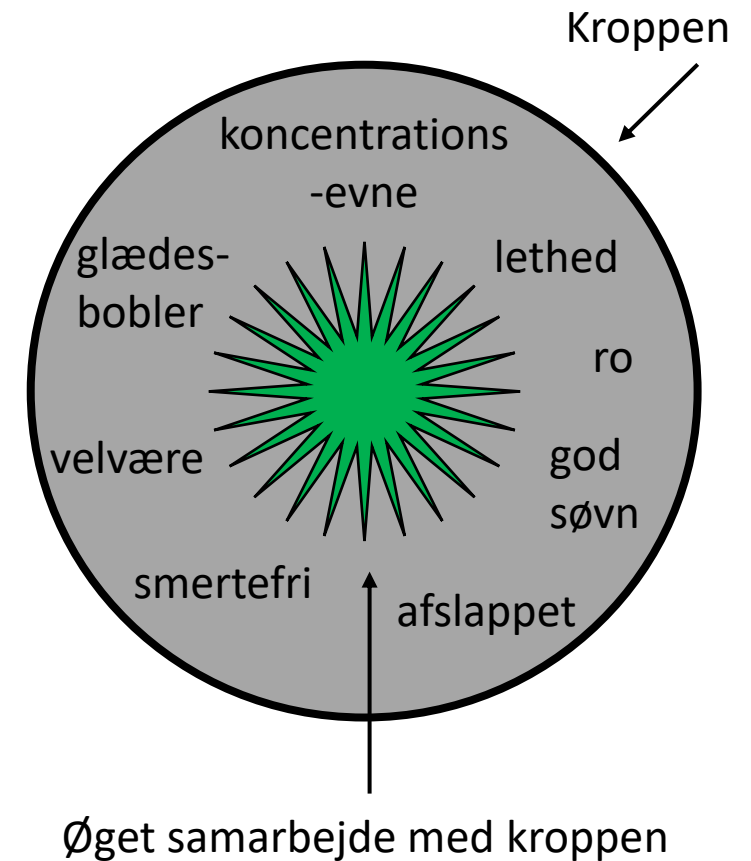


Cellesproget (neuropeptiderne) skaber cellernes fysiske reaktioner

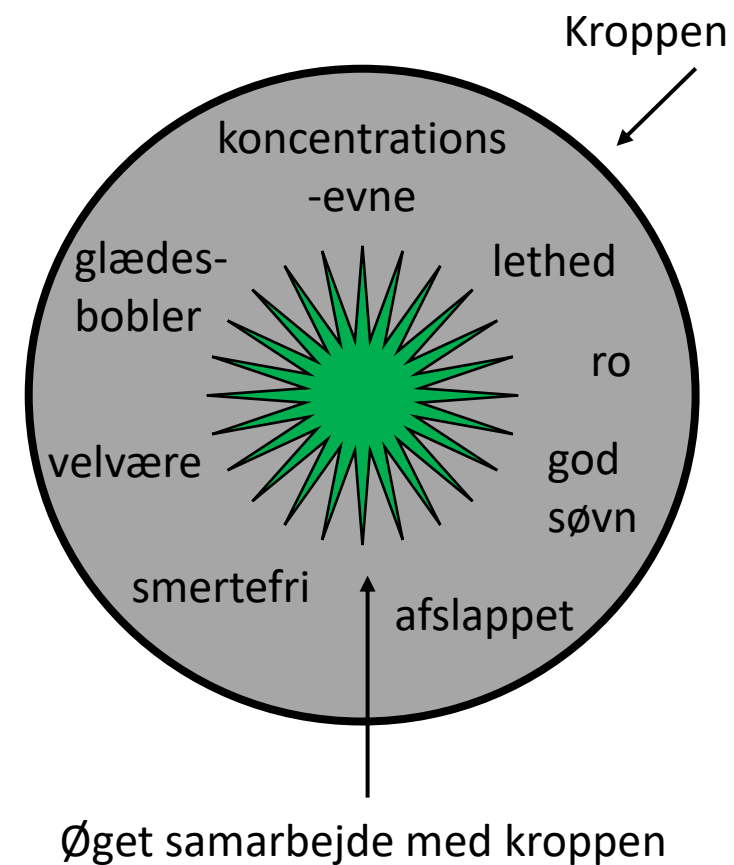
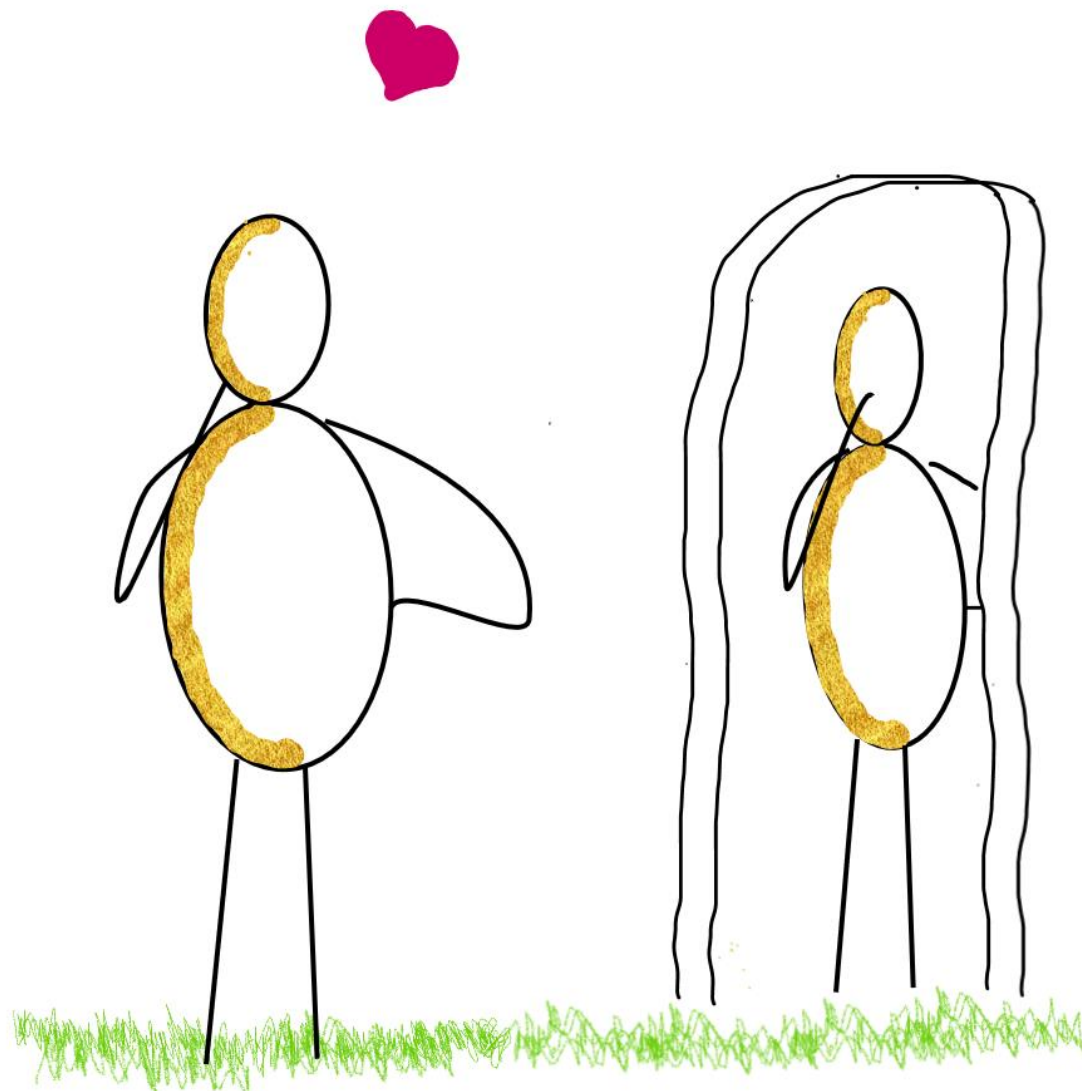


Cellesproget (neuropeptiderne) skaber cellernes fysiske reaktioner

- Er der meget overskud, fortæller cellesproget cellerne, at muligheden for samarbejde er stor
- Cellesproget får cellerne til at skabe nye fysiske reaktioner, der straks kan mærkes i kroppen

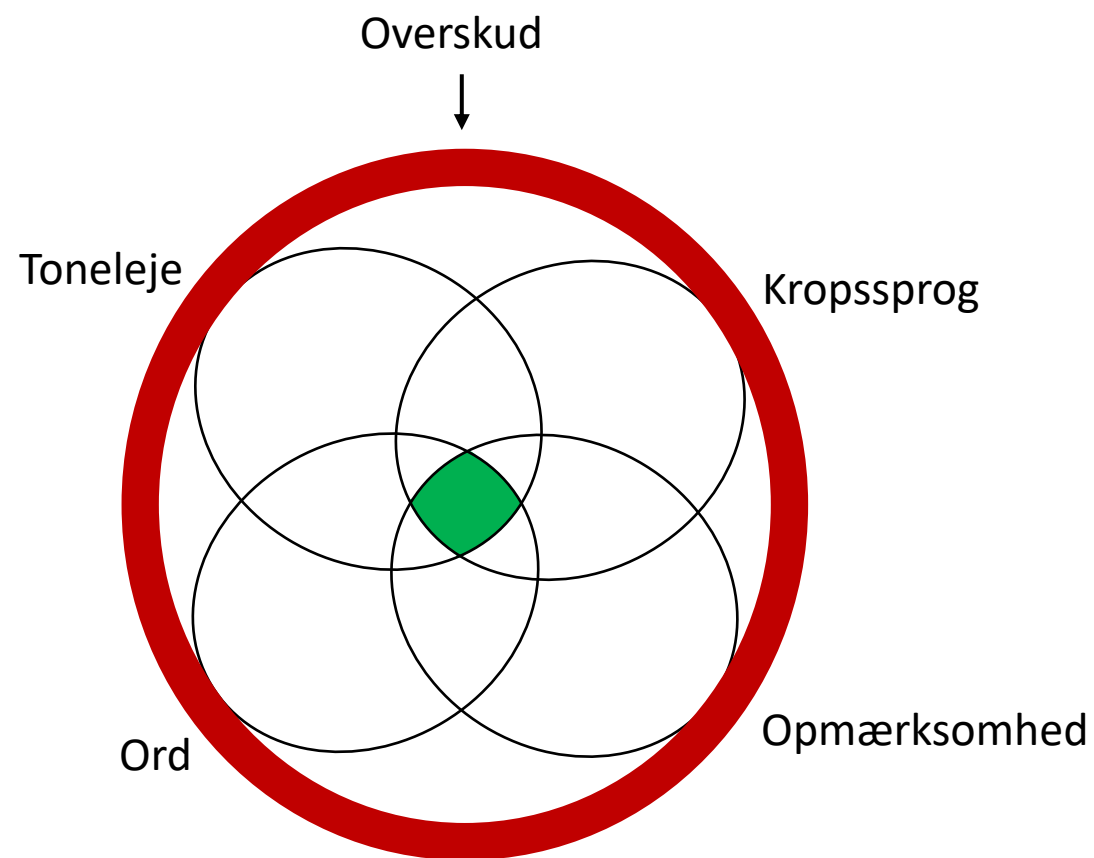


Cellesproget (neuropeptiderne) skaber cellernes fysiske reaktioner

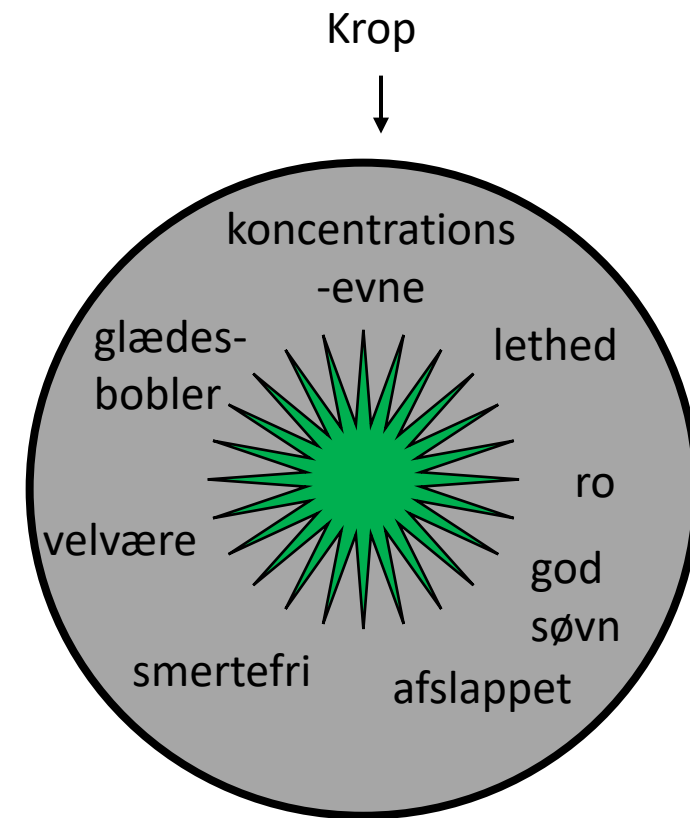


Cellesproget (neuropeptiderne) skaber cellernes fysiske reaktioner





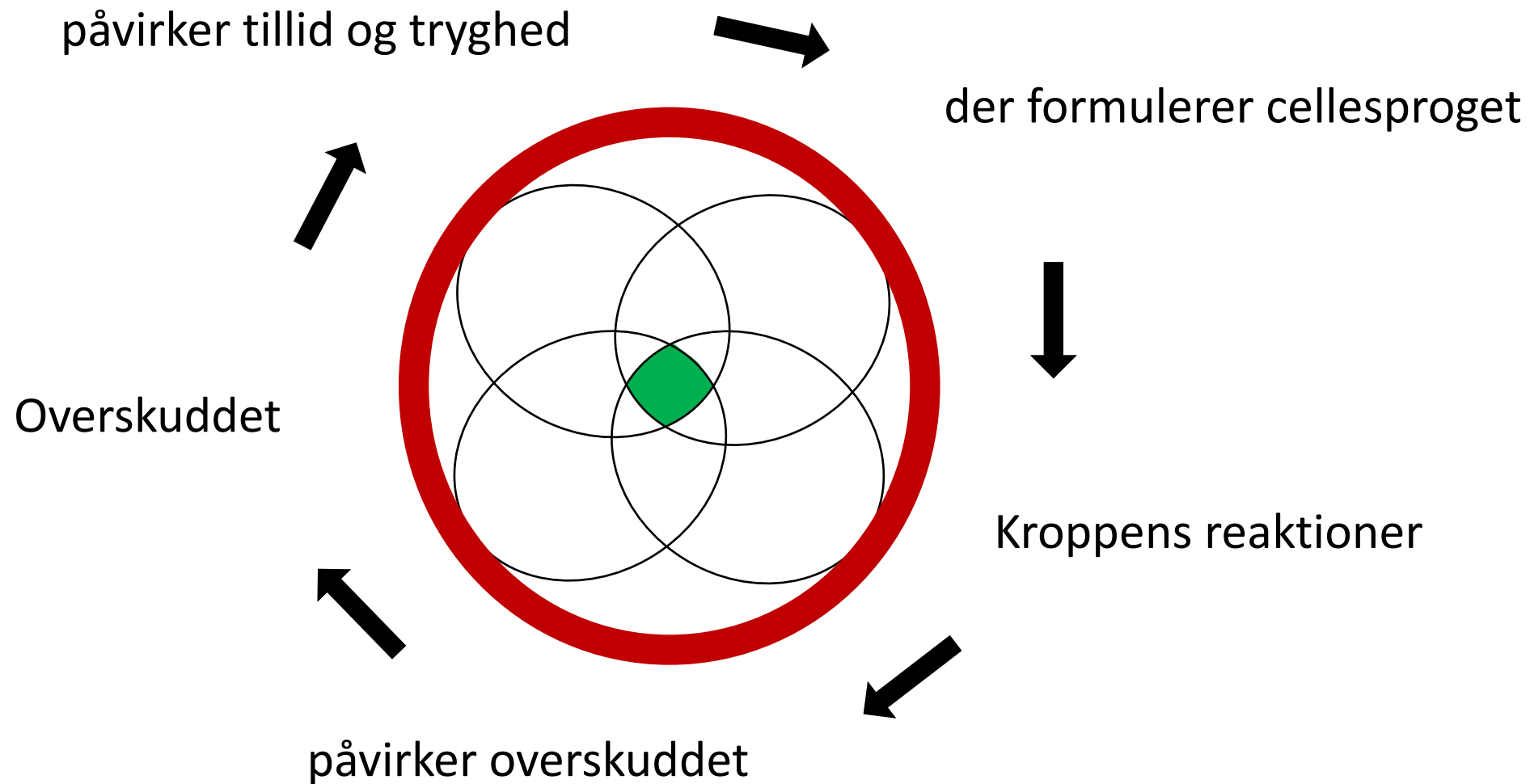
Øger overskud, tillid og tryghed



Øget samarbejde med kroppen



Øget samarbejde med kroppen øger samarbejdet med andre



Overskud og krop er forbundet og forstærker reaktionerne

# DET ER OP TIL DIG – DU SKABER DIT OVERSKUD

”Vi skal tage ansvar for den måde, vi har det på.  
Forestillingen om, at andre kan få os til at have det  
godt eller dårligt, er usand.

Bevidst - eller nærmere ubevidst – vælger vi hvert  
eneste sekund, hvordan vi har det.”

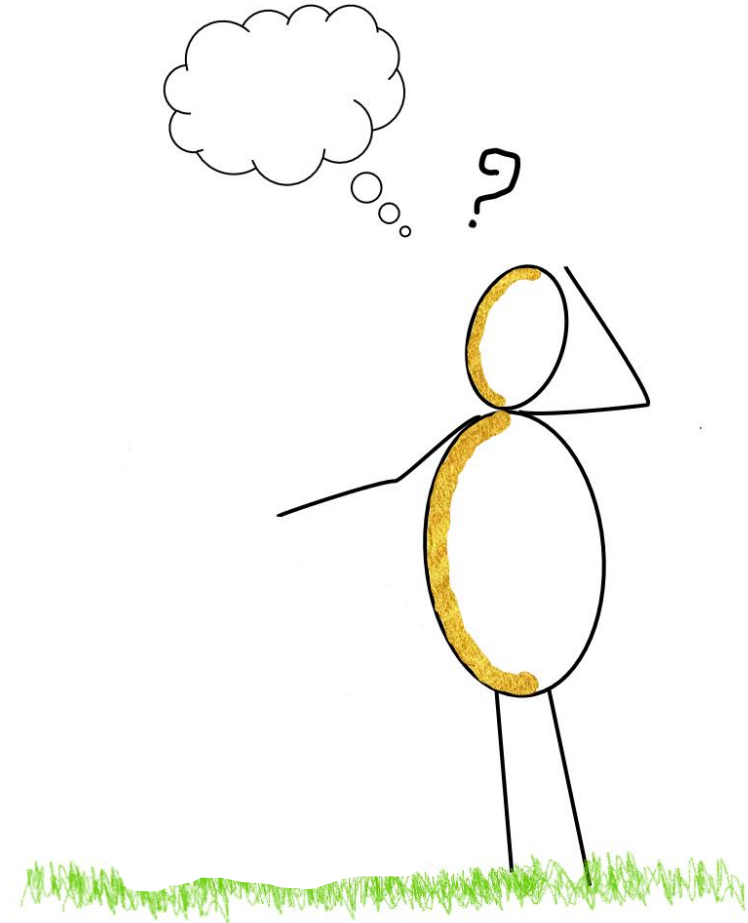
Ph.D. Neuroscience Candace B. Pert



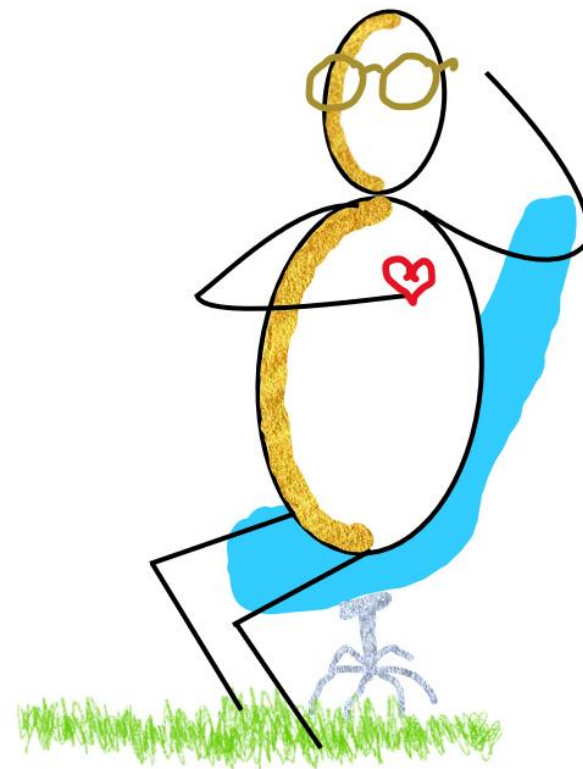
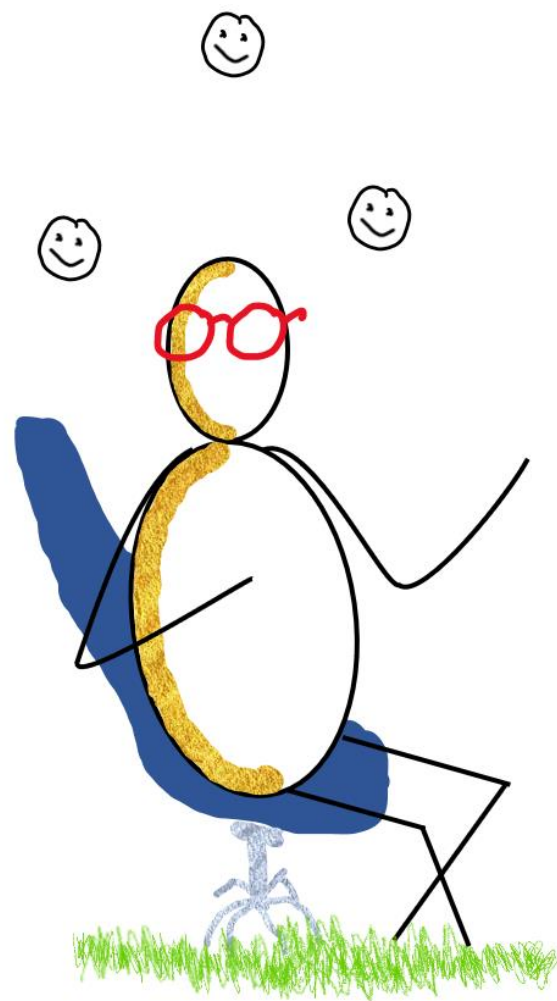
O Sense® fundament

# SPØRGSMÅL ER VELKOMNE

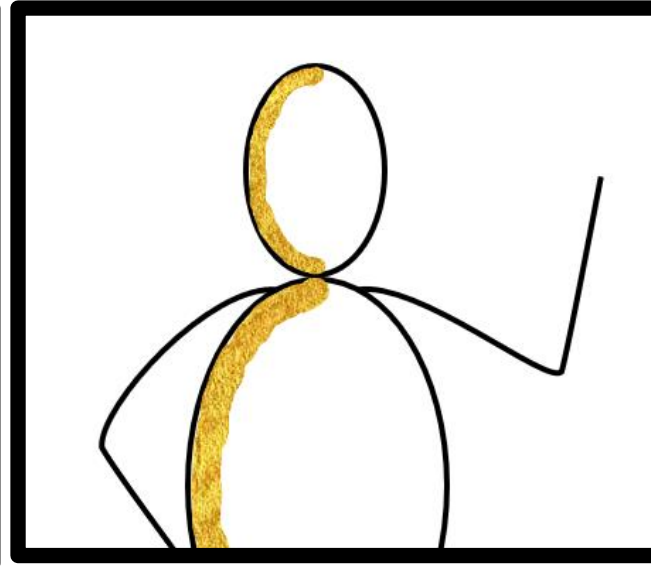
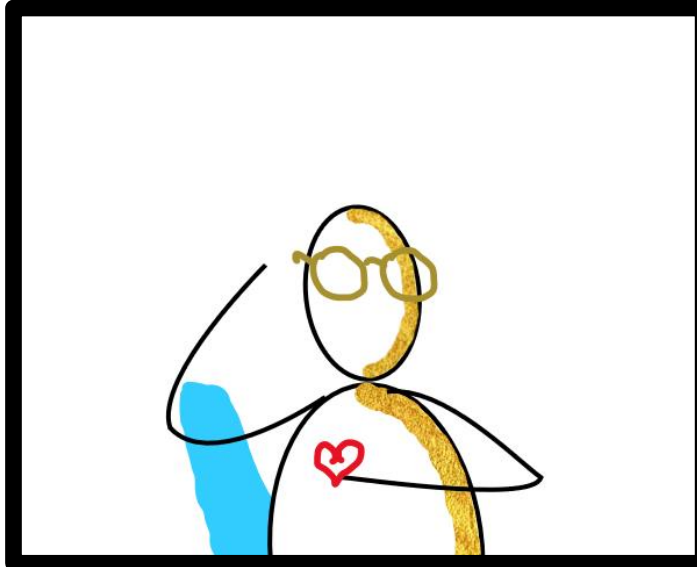
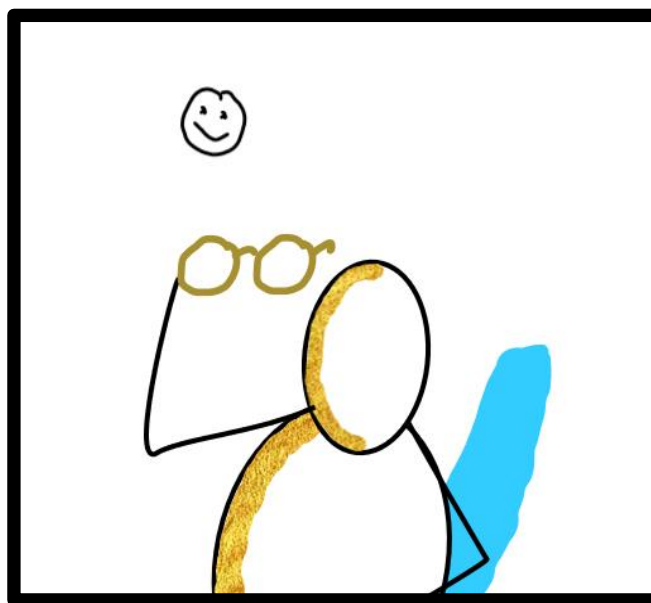
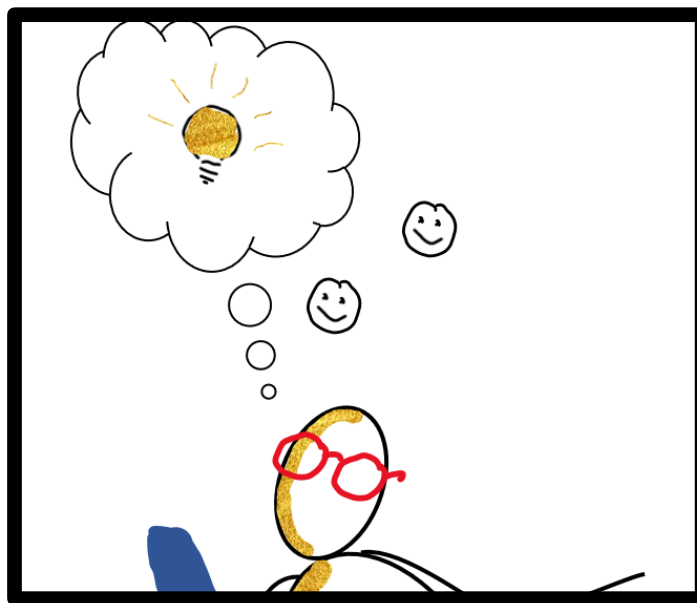
- Du kan stille dem i chatten
- Så vil vi tage fat i dem undervejs
- Og i den sidste del af workshopen



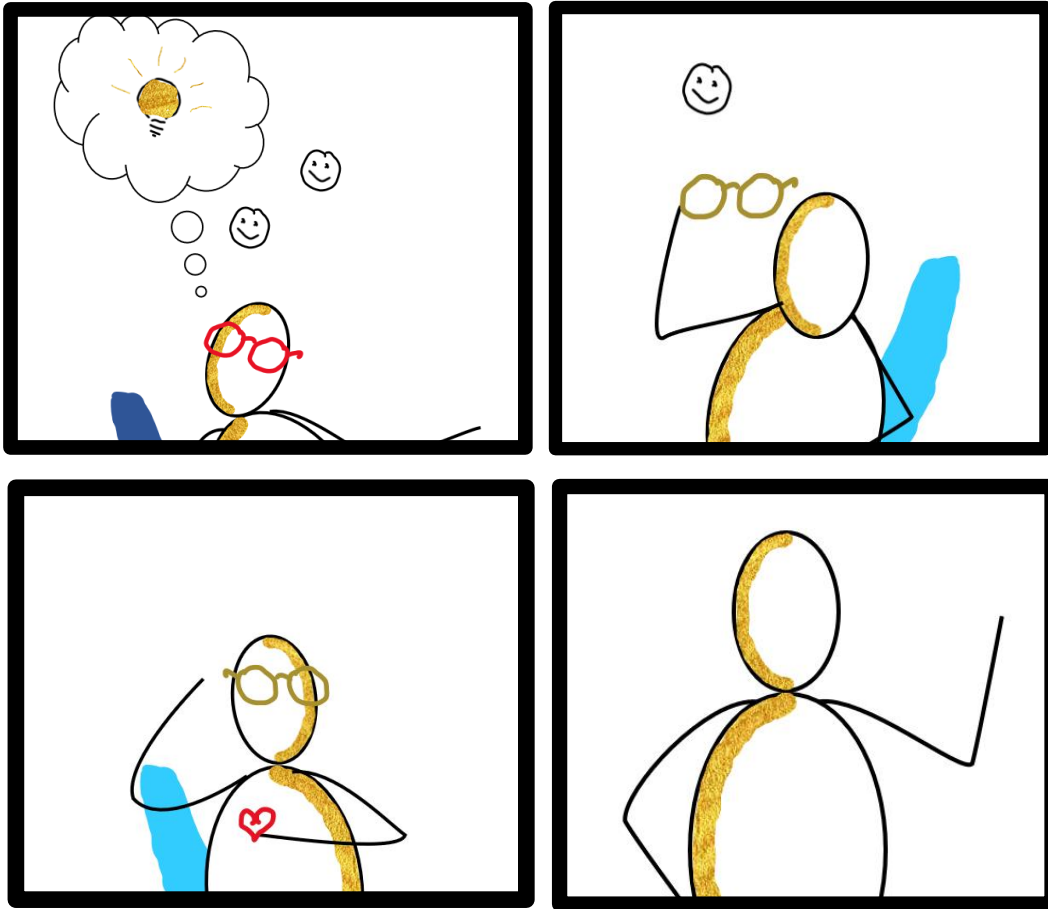
## Spørgsmål



Fortællinger



# Inspiration



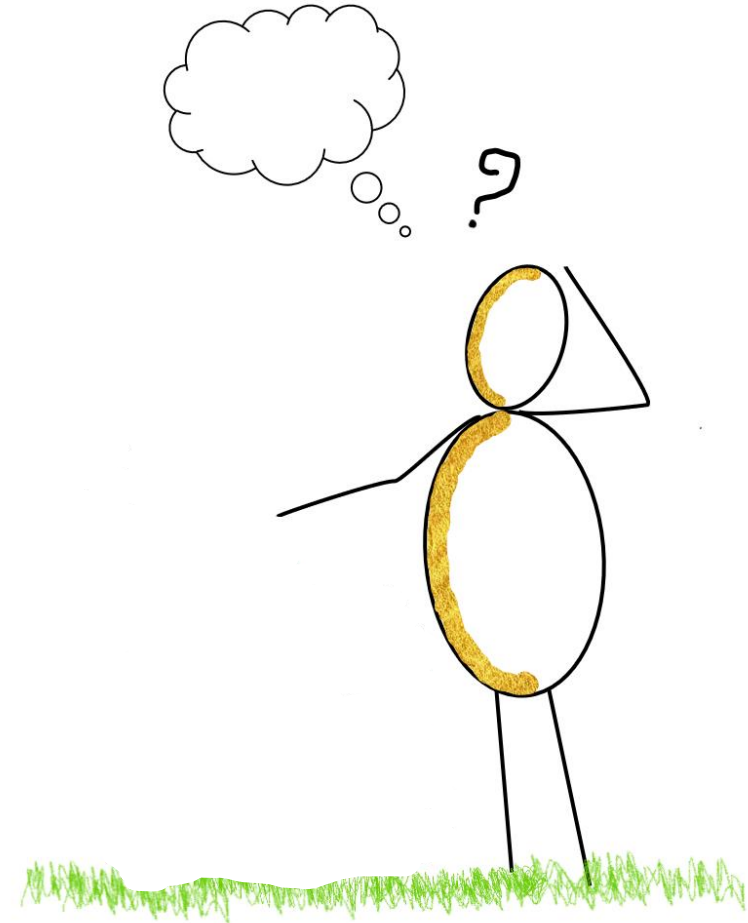
1. Vælg en til at styre tiden – 4 minutter til hver
2. Fortæl, hvordan du konkret vil ændre din selvsnak – hvad du er blevet inspireret til.
3. Lad dig inspirere af de andres fortællinger



# Inspiration

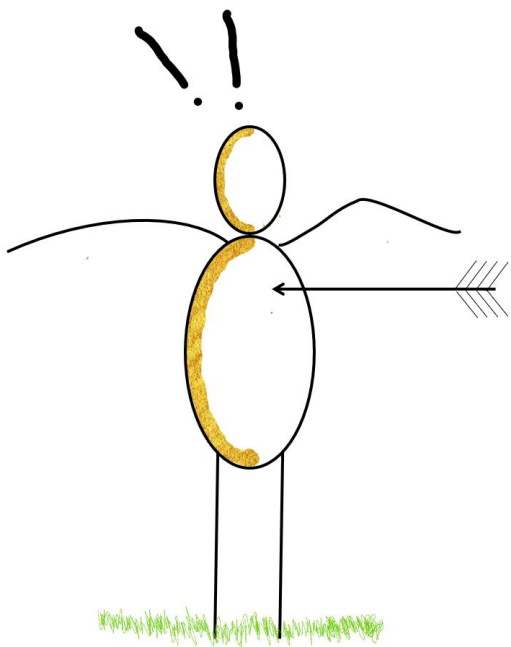
# SPØRGSMÅL ER VELKOMNE

- Du kan stille dem i chatten
- Så vil vi tage fat i dem undervejs
- Og i den sidste del af workshopen

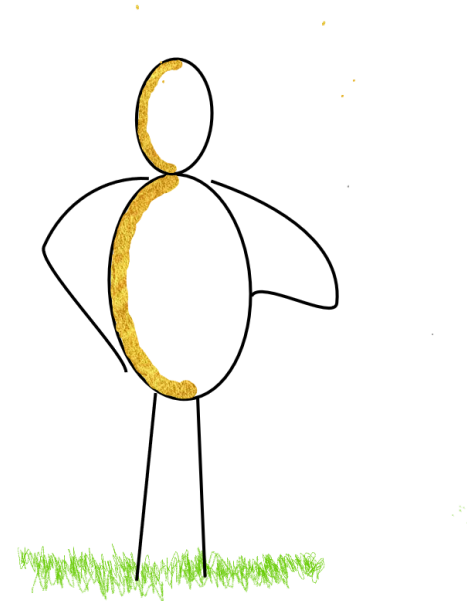


## Spørgsmål





## REGISTRER DIN NEGATIVE SELVSNAK

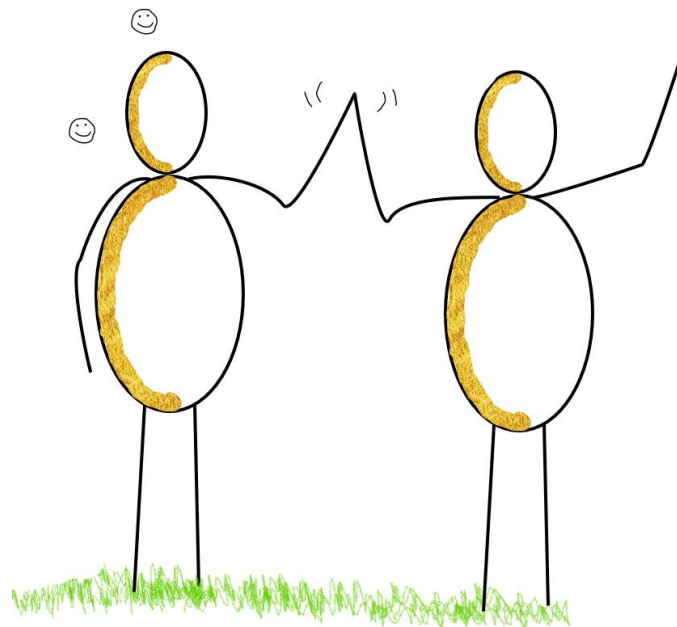
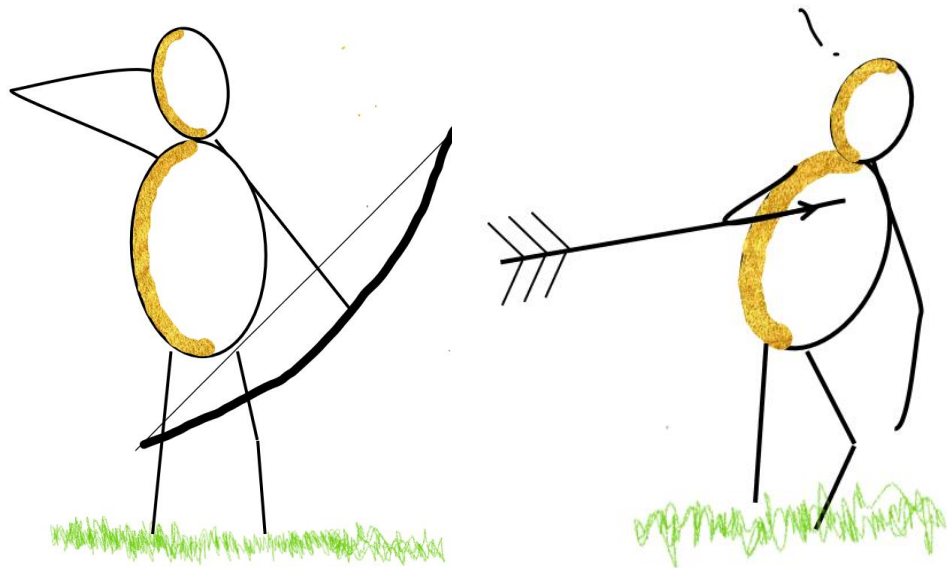


## STOP OG PRØV AT GØRE DEN POSITIV

1. Lav eventuelt en lille logbog, hvor du registrerer, hvad det er, der fylder mest i din negative selvsnak.
2. Forsøg hver gang, du opdager den, at vende den om til noget positivt. Forbered positiv snak, du kan sige i stedet.
3. Og husk at rose dig selv for hver gang, du bare opdagede, at den var der – det er første skridt fremad.



# Øvelse 1

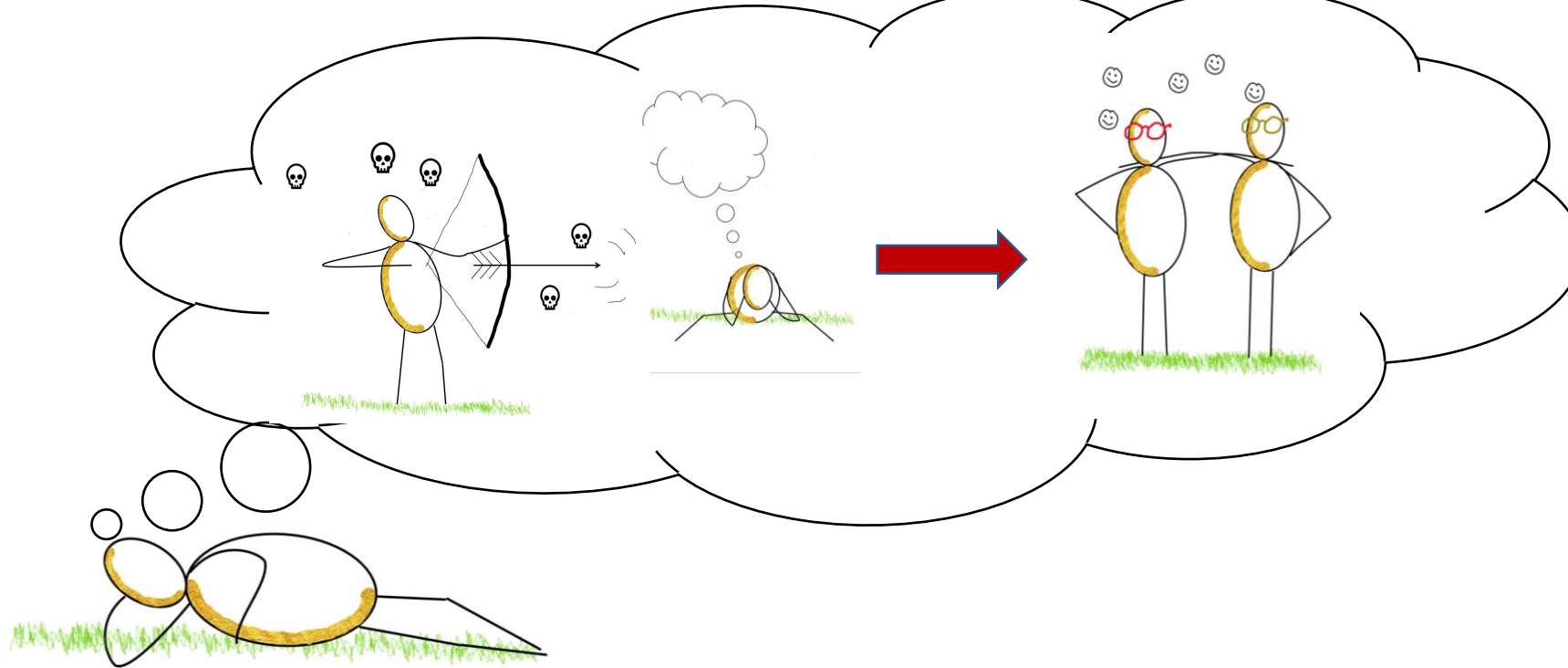


## FORESTIL DIG, AT VÆRE SPÆRRET INDE MED EN, DER SAGDE DIN SELVSNAK HØJT

1. Mærk efter hvor meget overskud du mister. Du ville ikke være i samme rum som en, der talte sådan til dig.
2. Respekter den følelse og lad være med at behandle dig selv sådan, så alt dit overskud forsvinder.
3. Prøv at gøre din selvsnak til et faktum og reflekter over, hvor realistisk det i grunden er.



## Øvelse 2

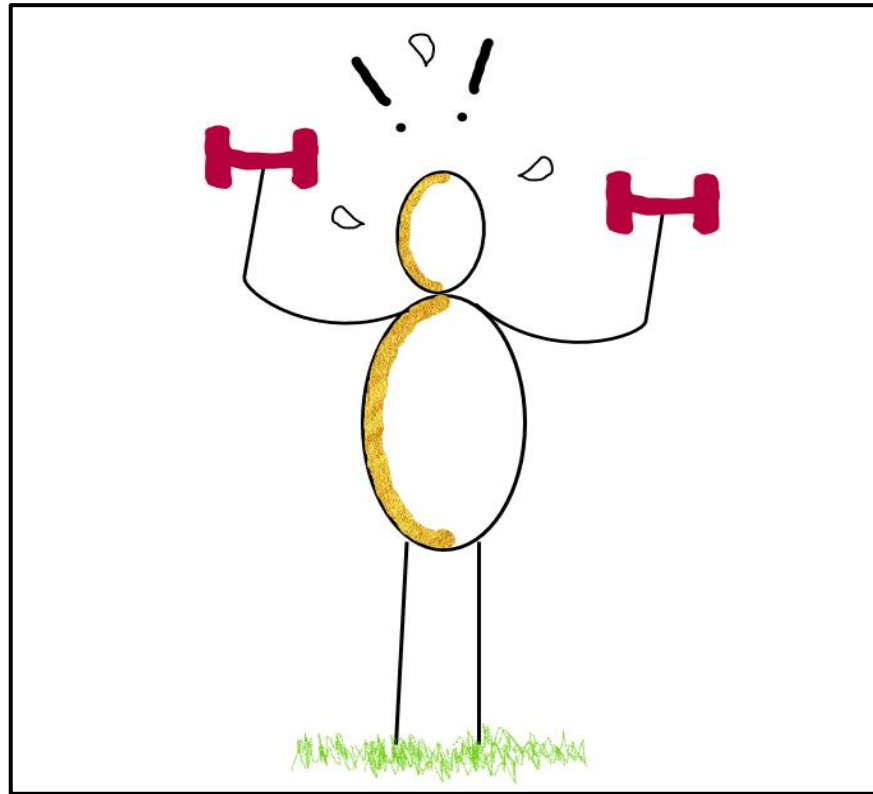


## TRÆN, TRÆN OG TRÆN – DET HANDLER OM IKKE AT GIVE OP

1. Husk på, at hjernen ikke kender forskel, om du forestiller dig det - eller det sker i virkeligheden.
2. Så når du taler negativt til dig selv, oplever dine celler det, som om du faktisk ikke er mere værd.
3. Du kan altid selv bestille nye kemiske cocktails, der gavner dit samarbejde med dig selv og din krop.



## Øvelse 3



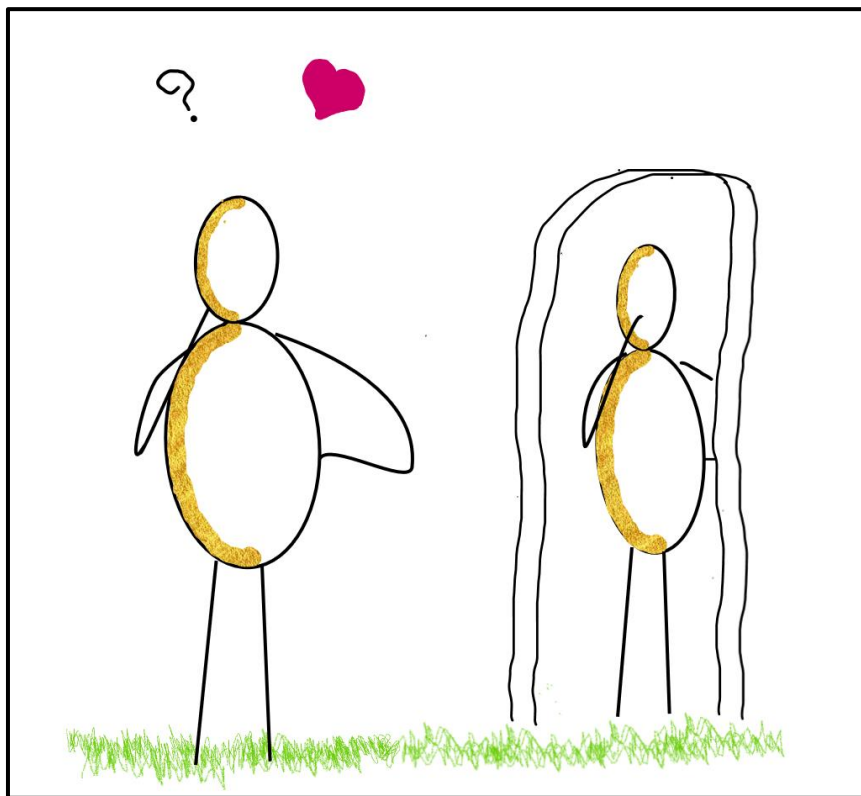
NÅR DU TRÆNER OVERSKUDDET



[www.osense.dk](http://www.osense.dk)

[info@osense.dk](mailto:info@osense.dk)

60520853



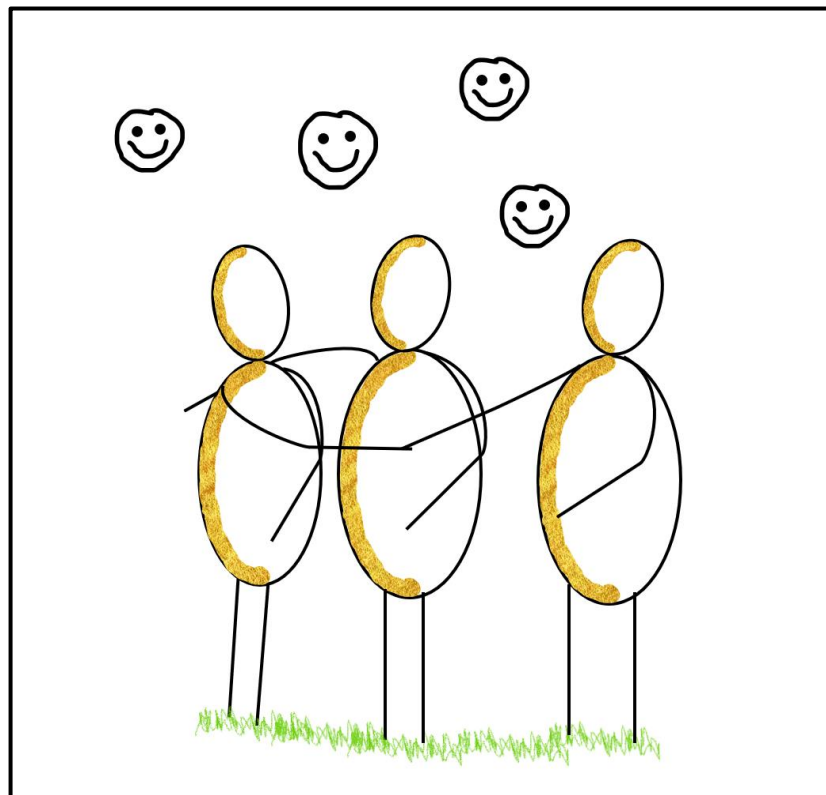
**ØGER DET SAMARBEJDET**



[www.osense.dk](http://www.osense.dk)

[info@osense.dk](mailto:info@osense.dk)

60520853



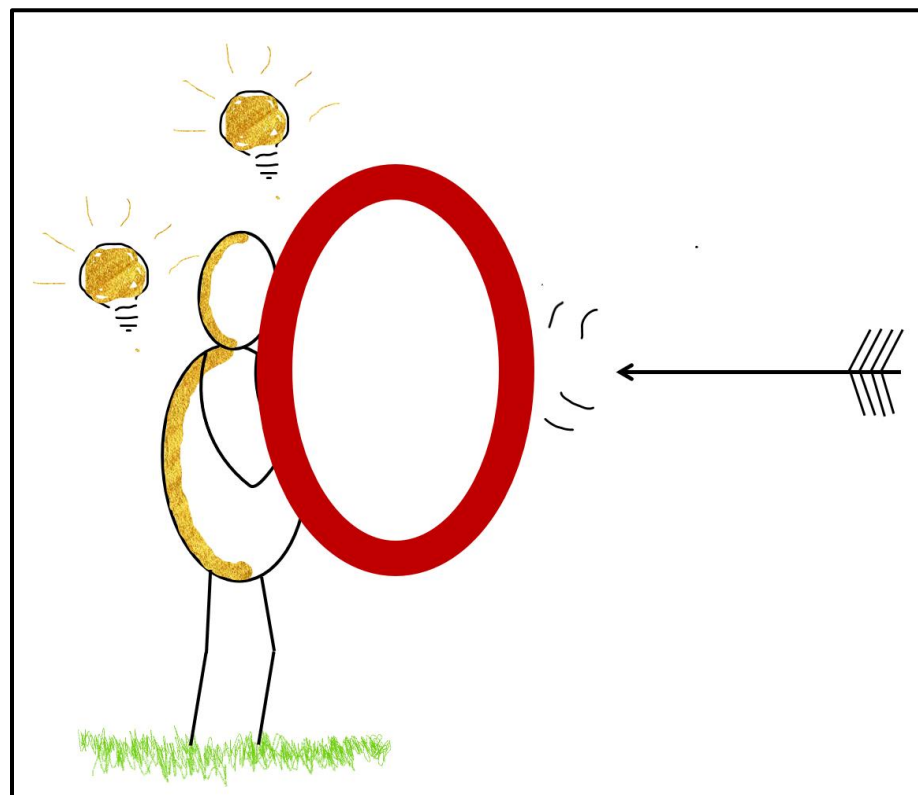
**MED DIG SELV OG ANDRE**



[www.osense.dk](http://www.osense.dk)

[info@osense.dk](mailto:info@osense.dk)

60520853



**OG PASSER PÅ DIG OG DIN KROP**

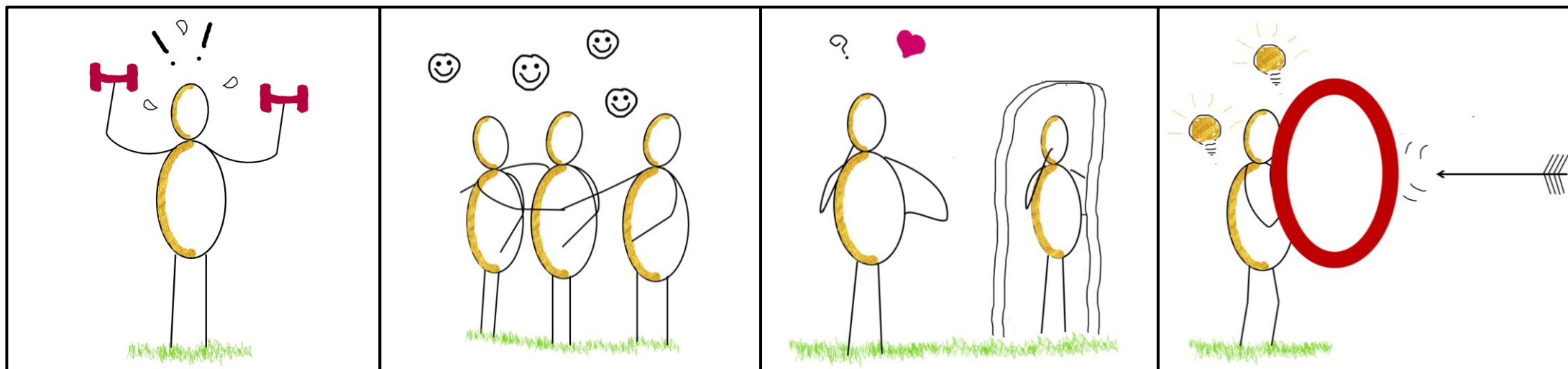


[www.osense.dk](http://www.osense.dk)

[info@osense.dk](mailto:info@osense.dk)

60520853

# Tusind tak for din deltagelse



NÅR DU TRÆNER OVERSKUDET

ØGER DET SAMARBEJDET

MED DIG SELV OG ANDRE

OG PASSER PÅ DIG OG DIN KROP

Vi sender en mail med et link til videooptagelsen af workshoppen



[www.osense.dk](http://www.osense.dk)

[info@osense.dk](mailto:info@osense.dk)

60520853