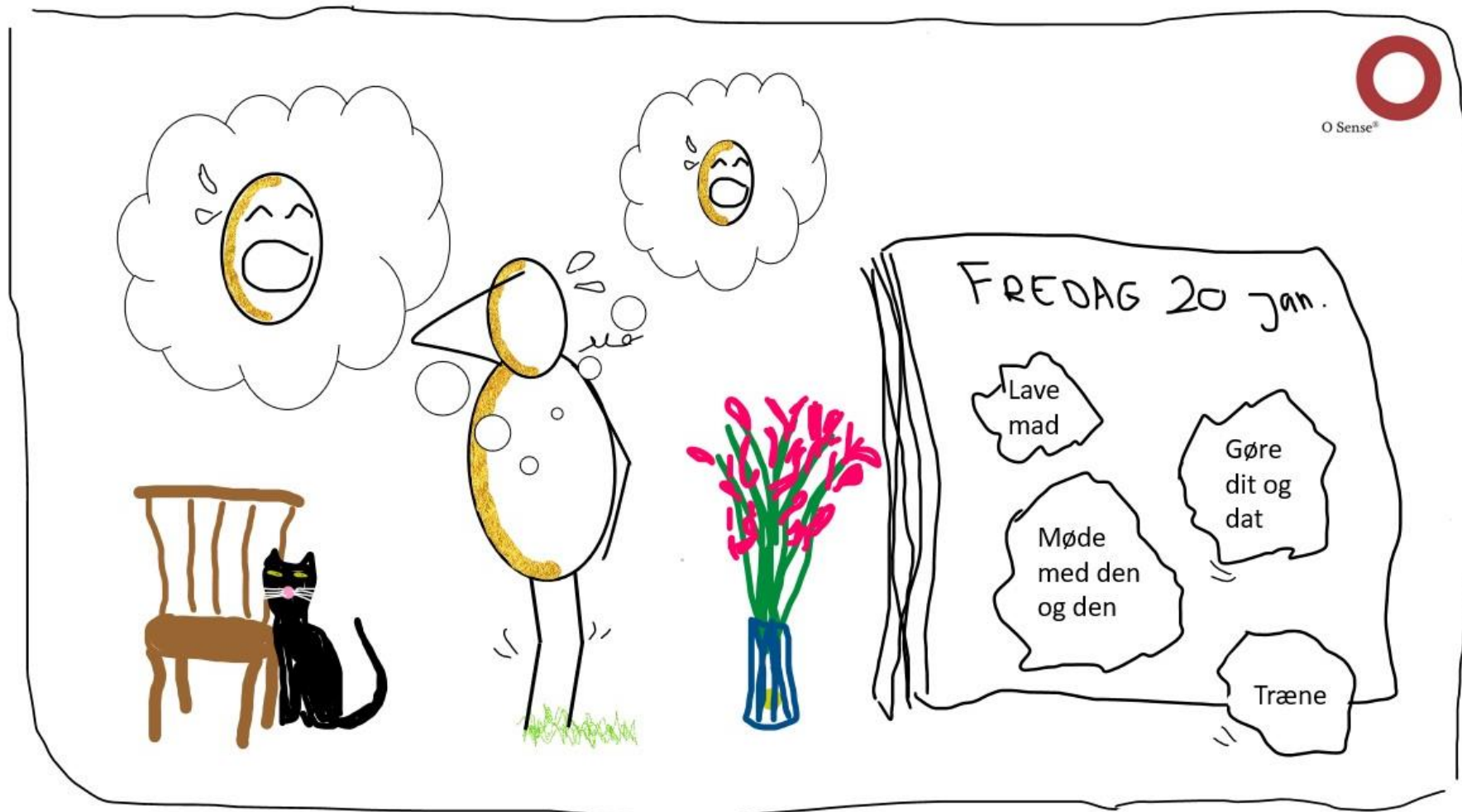


# OVERSKUD OG FØLELSER



Gratis webinar 15.00 til 16.00

# OVERSKUD OG FØLELSER



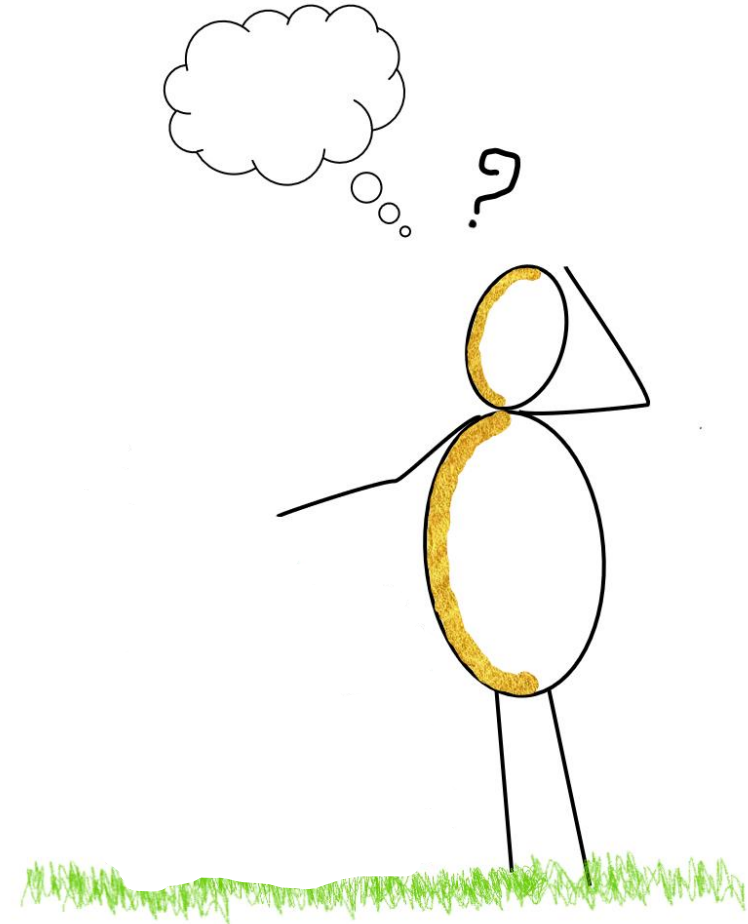
- Jeg hedder Caroline Heerup
- Er ejer af konsulentfirmaet O Sense®
- Uddannet konditor, Diplomleder, Master i Offentlig Ledelse og O Sense® konsulent
- Laver gratis webinarer for at gøre dig klogere på dit overskud
- Så du lettere kan skabe mere 😊



Velkommen til webinarret

# SPØRGSMÅL ER VELKOMNE

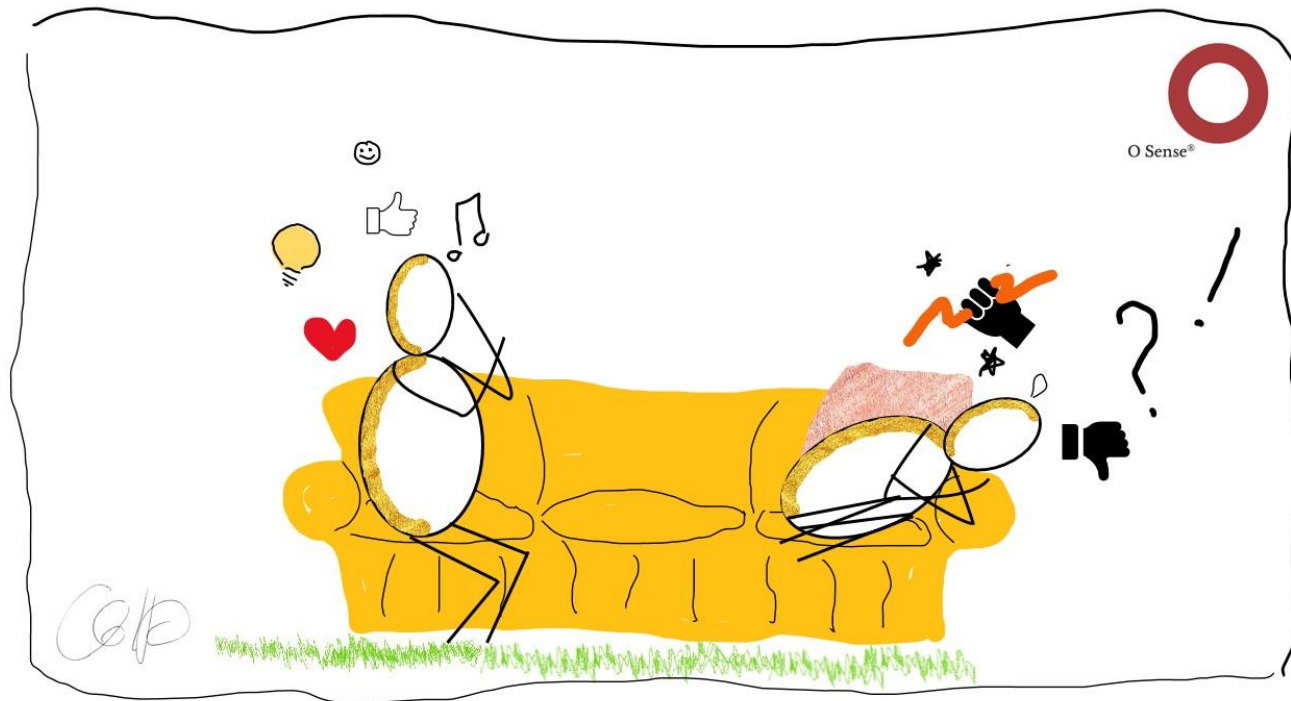
- Ræk fingeren op
- Så svarer jeg – så godt jeg kan - undervejs
- Og samler op i den sidste del af webinarret



Spørgsmål

Hvad tænker du oftest, når du har / får en følelse?

1. Det er da helt naturligt at føle sådan her.
2. Jeg er nok den eneste, der reagerer på denne måde.
3. Gad vide, hvad de andre tænker om mig, når jeg føler sådan?
4. Bare jeg kunne lade være med at føle så meget.



Skriv det tal i kommentarfeltet, der passer bedst på, hvordan du oftest har det.

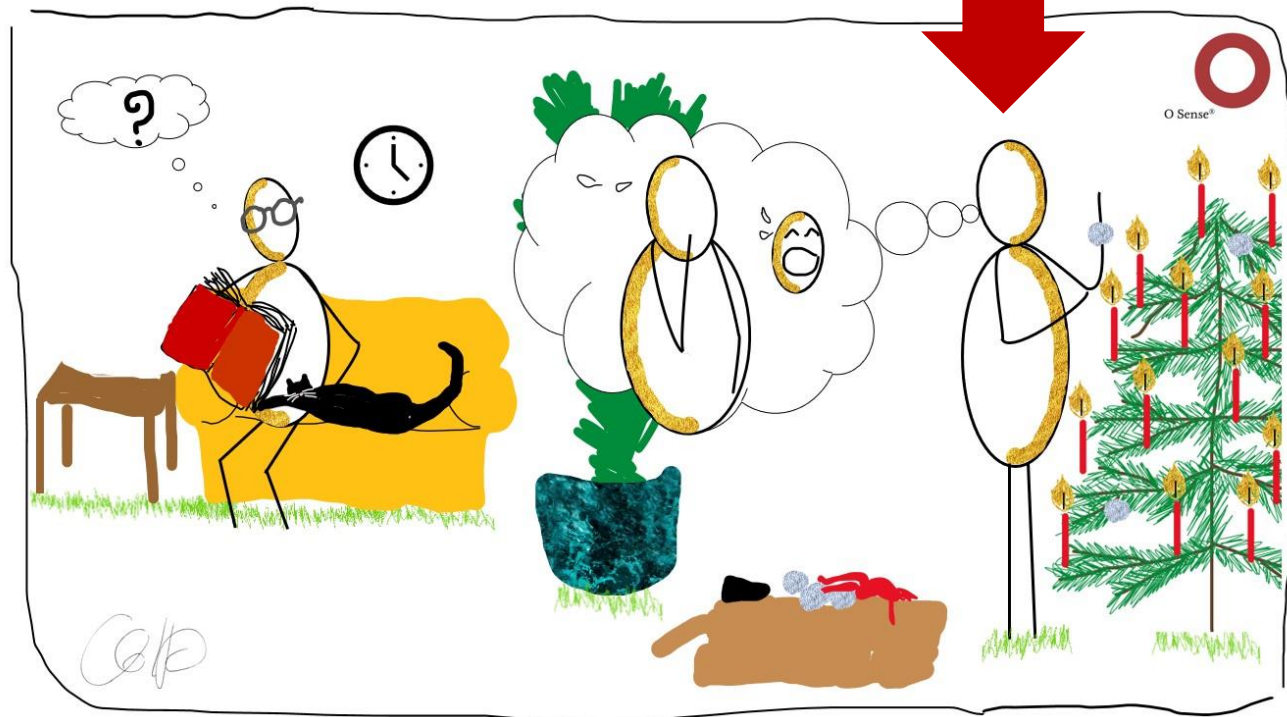


Hvordan tænker du om dine følelser?

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.

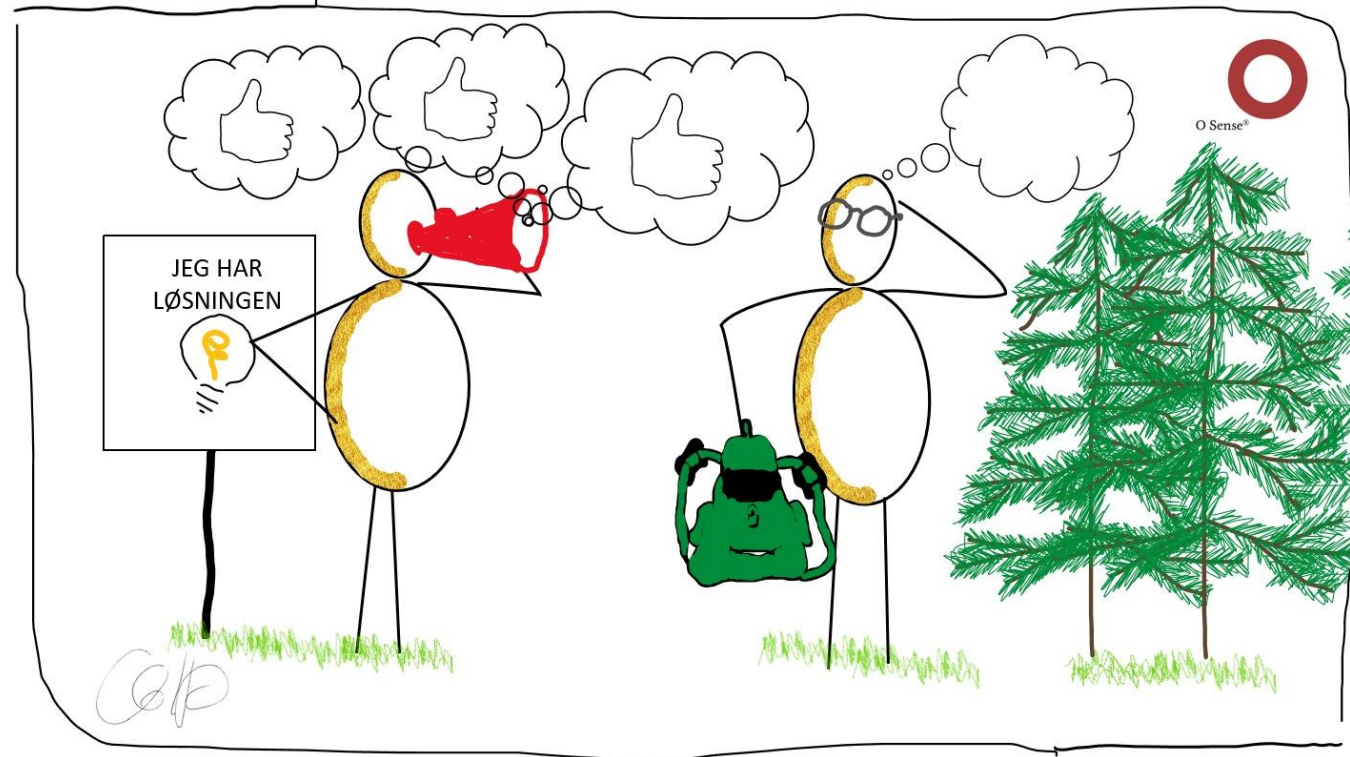
Bevidst - eller nærmere ubevidst – vælger vi hvert eneste sekund, hvordan vi har det.”



O Sense® fundament

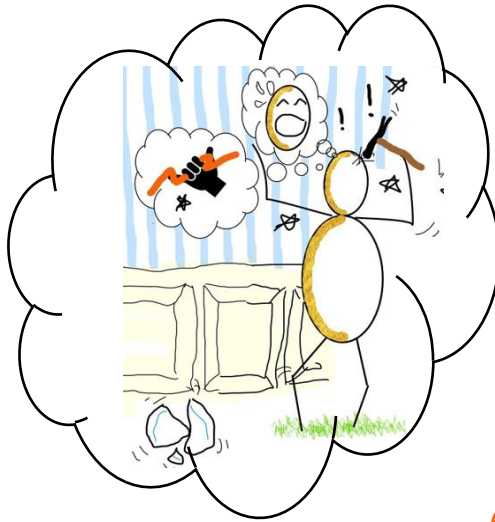
## Når vi får en følelse:

- Er vi vant til at reagere på den
- Det bringer en masse nye reaktioner med sig
- Som vi måske ikke er bevidste om?
- Og som vi måske ikke altid synes er brugbare?
- Derfor vil jeg give et bud på, hvad du ellers kan gøre med dine følelser

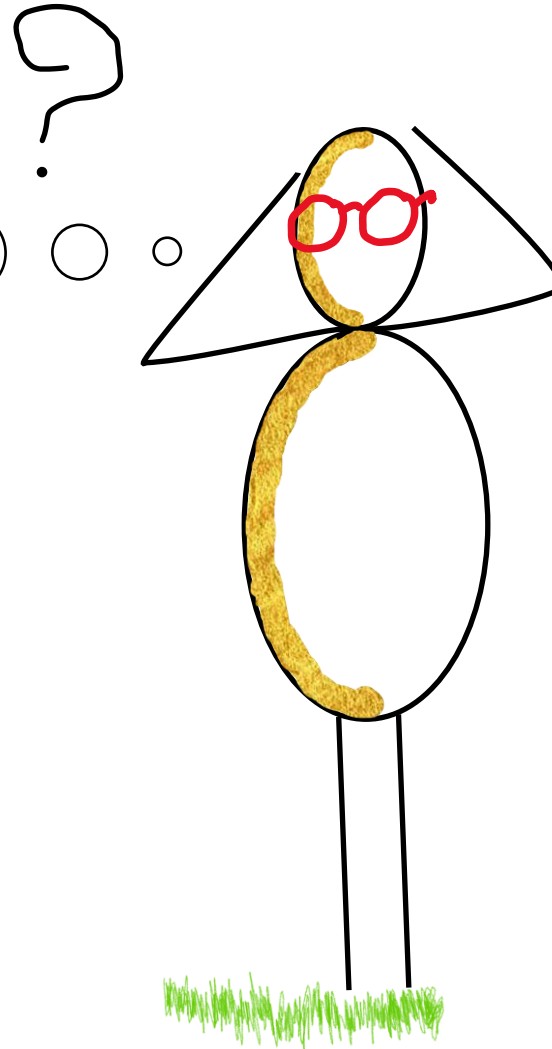


Hvad hvis du ikke skal reagere på følelserne?

Du oplever  
noget, en  
situation  
eller andres  
reaktioner



Det, du tænker  
om situationen,  
bestiller en  
kemisk cocktail



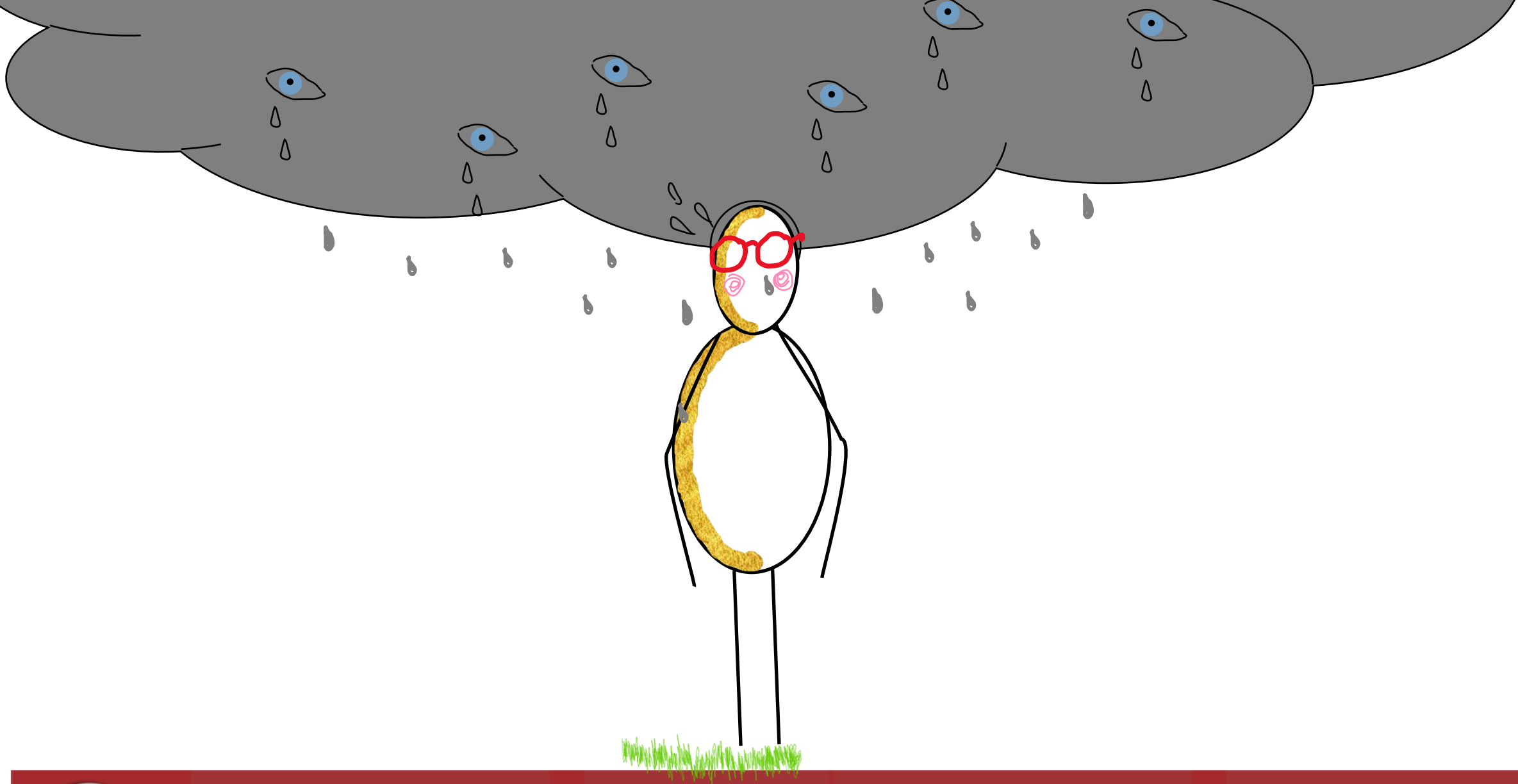
Cocktailen  
består af ordrer  
på celledprog  
(neuropeptider)



# Hvad er det, der sker?



Du kan blive vred og irriteret

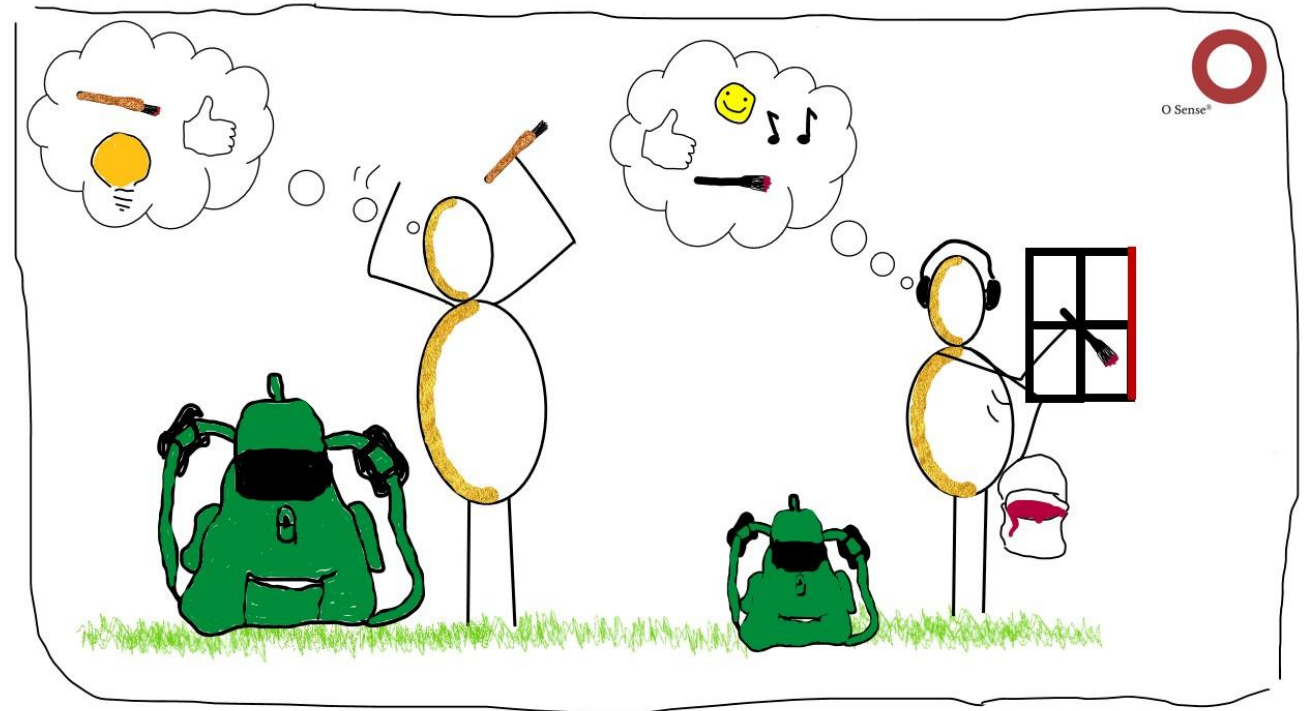


Du kan blive ked af det

## Hvad tror du, det gør?

1. Det har ingen nævneværdig påvirkning
2. Det påvirker mit overskud
3. Det påvirker andres overskud
4. Det påvirker alles overskud

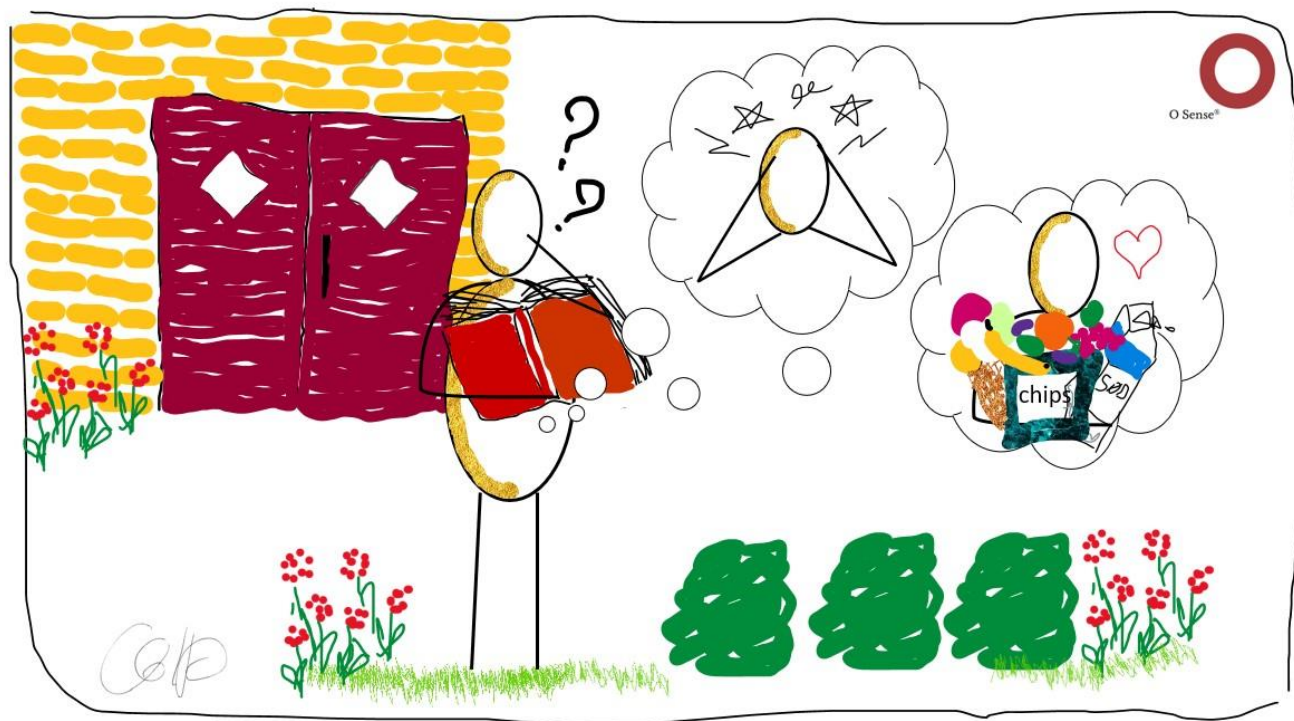
Skriv det tal, du tror mest på,  
i kommentarfeltet



# Hvordan påvirker det?

# Hvad hvis følelsen prøver at fortælle dig noget om dit overskud?

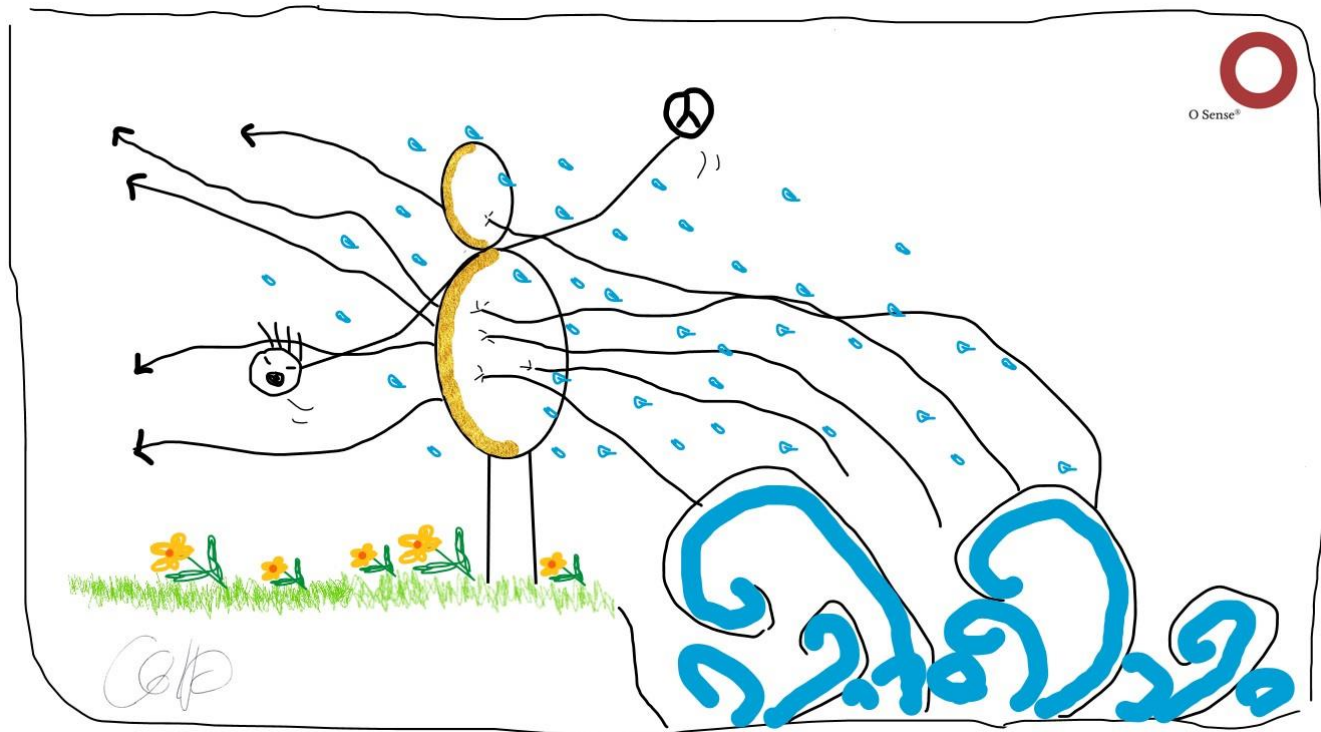
- Ligesom når kroppen reagerer med hovedpine eller eksem?
- Eller du ikke kan styre din trang til at spise mellem måltiderne?
- Eller du bliver fyldt med tankemylder og har svært ved at sove?



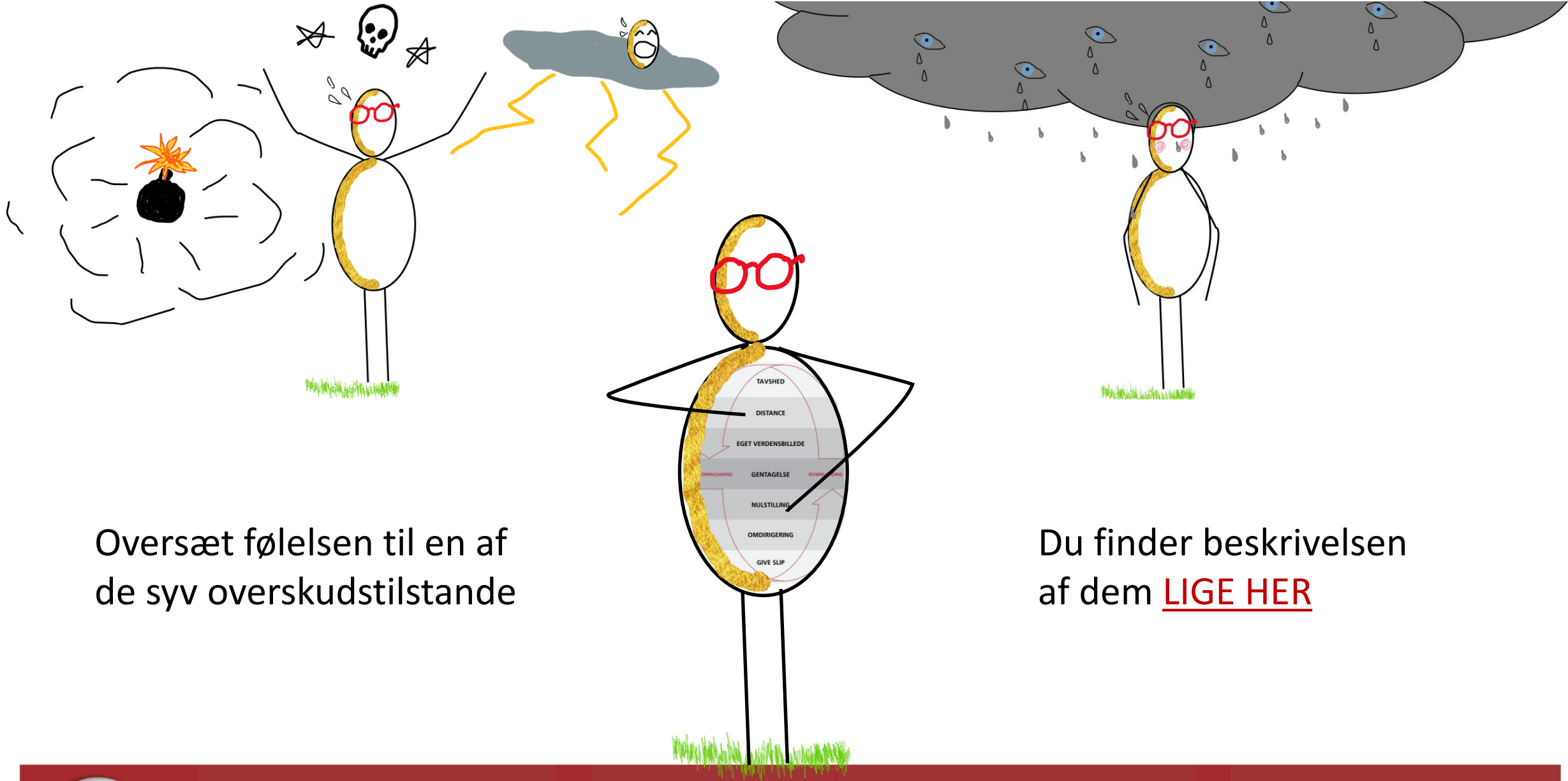
## Kan følelsen være et signal?

Når du registrerer en følelse, så  
læg mærke til styrken af den

- Bliver du tom og handlingslammet  
- har du intet overskud
- Er det en meget overvældende følelse  
- har du ikke ret meget overskud
- Kan du lige mærke irritationen  
- har du en del overskud
- Bliver du forundret og nysgerrig  
- har du masser af overskud



Registrer styrken af følelsen



Oversæt følelsen til en af  
de syv overskudstilstande

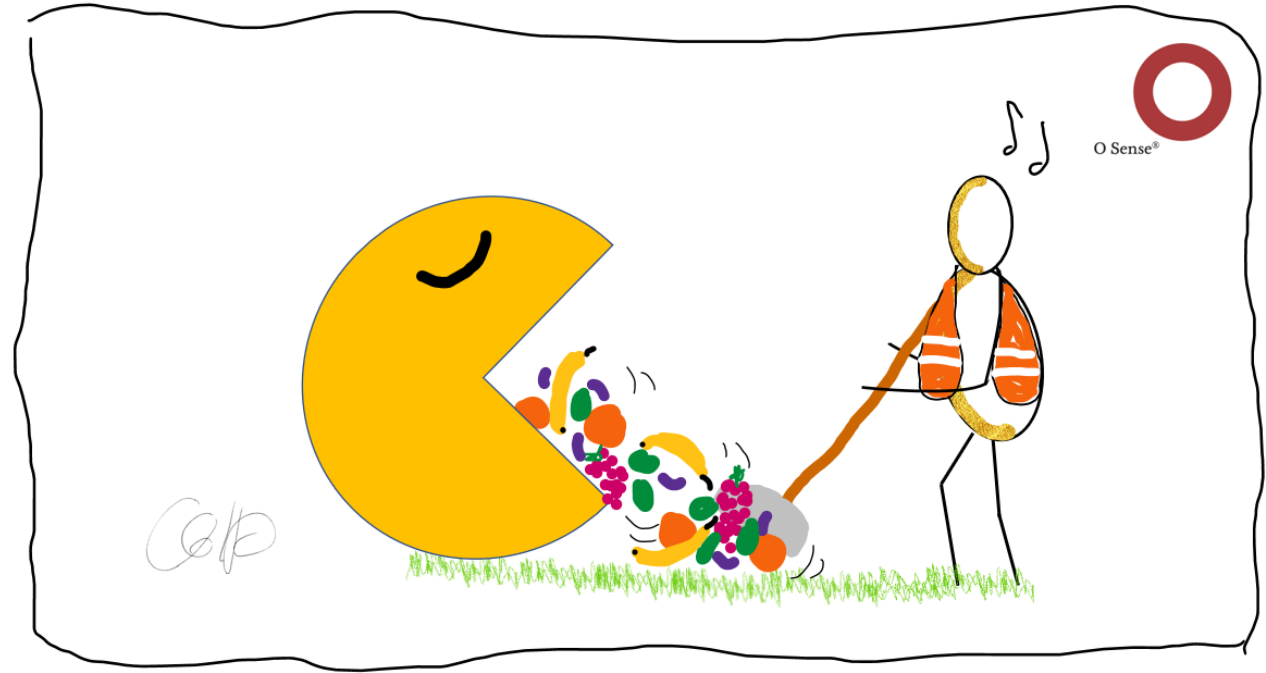
Du finder beskrivelsen  
af dem [LIGE HER](#)



Mærk efter, hvor overskuddet er

# Hvordan undgår du at reagere?

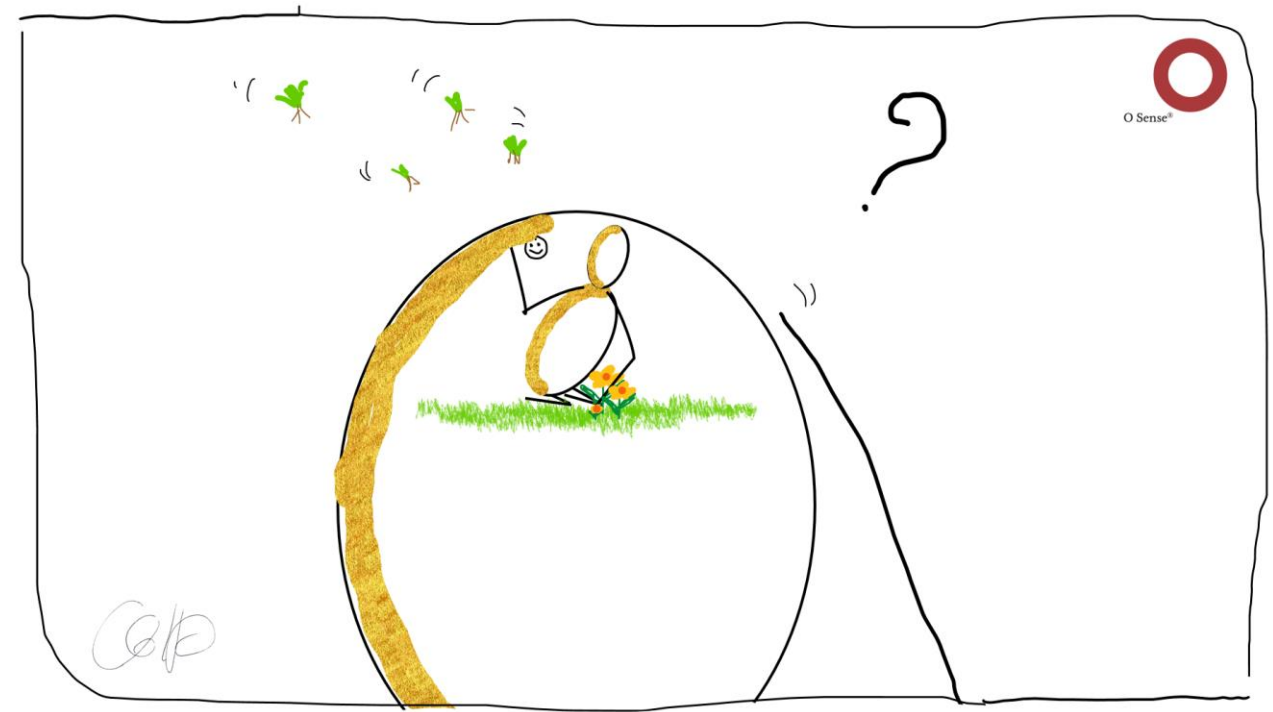
1. Læg mærke til følelsens styrke
2. Koncentrer dig om at oversætte styrken til en tilstand
3. Bliv bevidst om mængden af overskud
4. AHA – det er derfor jeg får følelsen
5. Jeg behøver ikke reagere, nu hvor jeg har modtaget budskabet



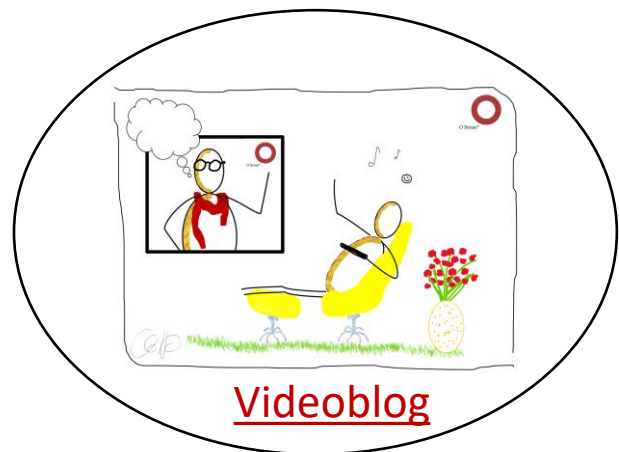
Sådan kan du undgå at reagere

Din hjerne vil altid reagere på dit overskud, så:

- når du undlader at reagere på en følelse
- vil du bestille en kemisk cocktail, der får cellerne til at reagere med ro
- roen hjælper dig med at genvinde dit overskud
- du har fået luget ud i de stærke reaktioner



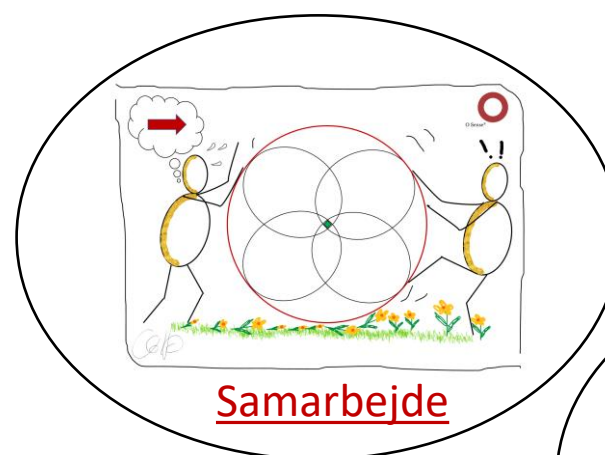
Hjernen reagerer



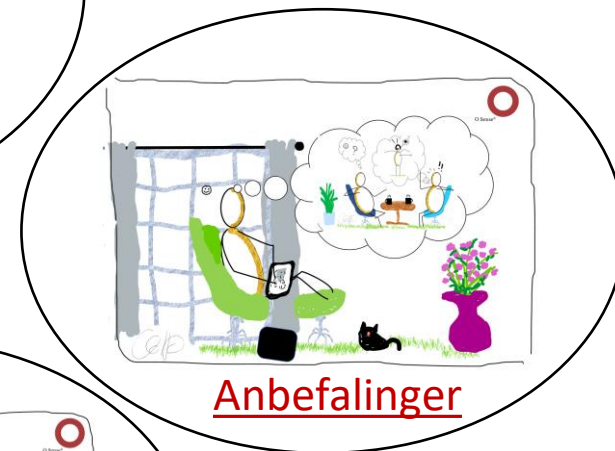
Videoblog



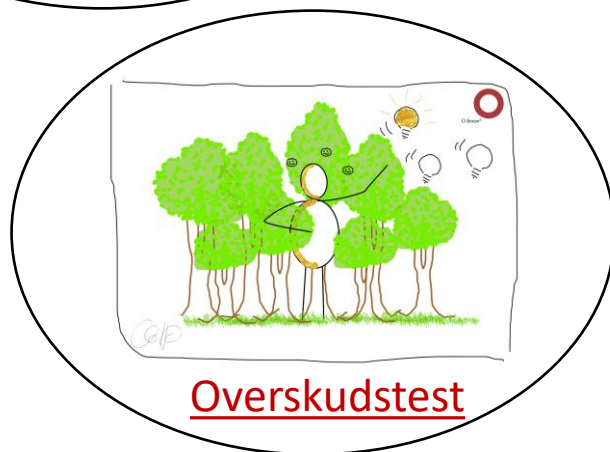
Uddannelse



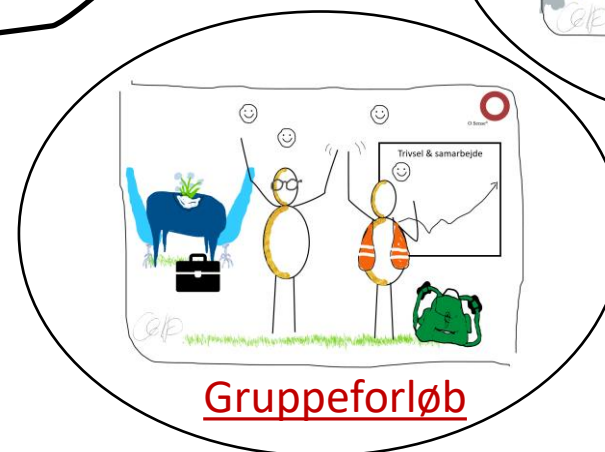
Samarbejde



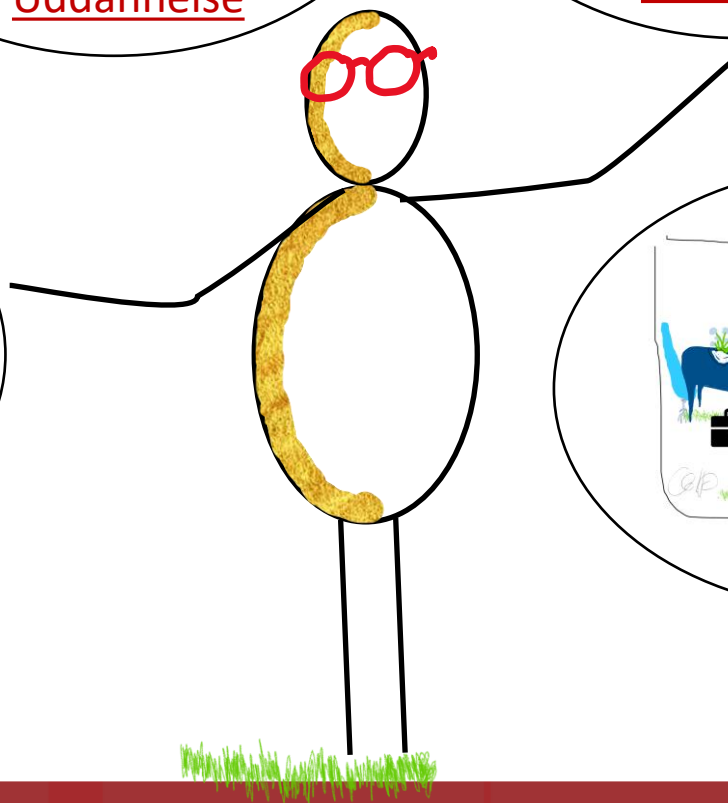
Anbefalinger



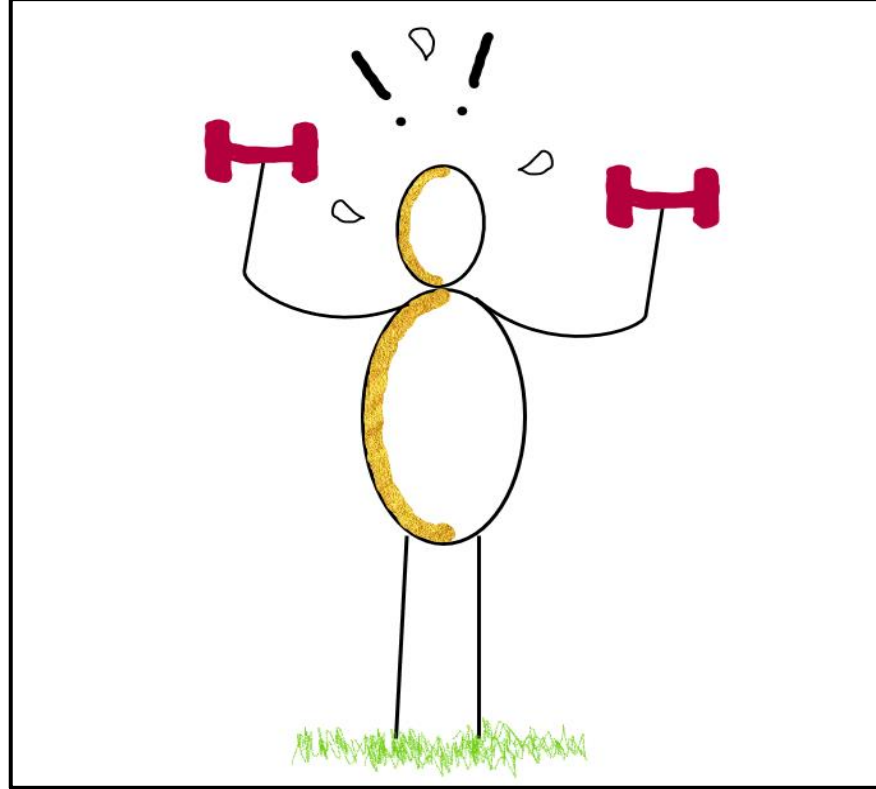
Overskudstest



Gruppeforløb



Du kan altid finde hjælp på hjemmesiden



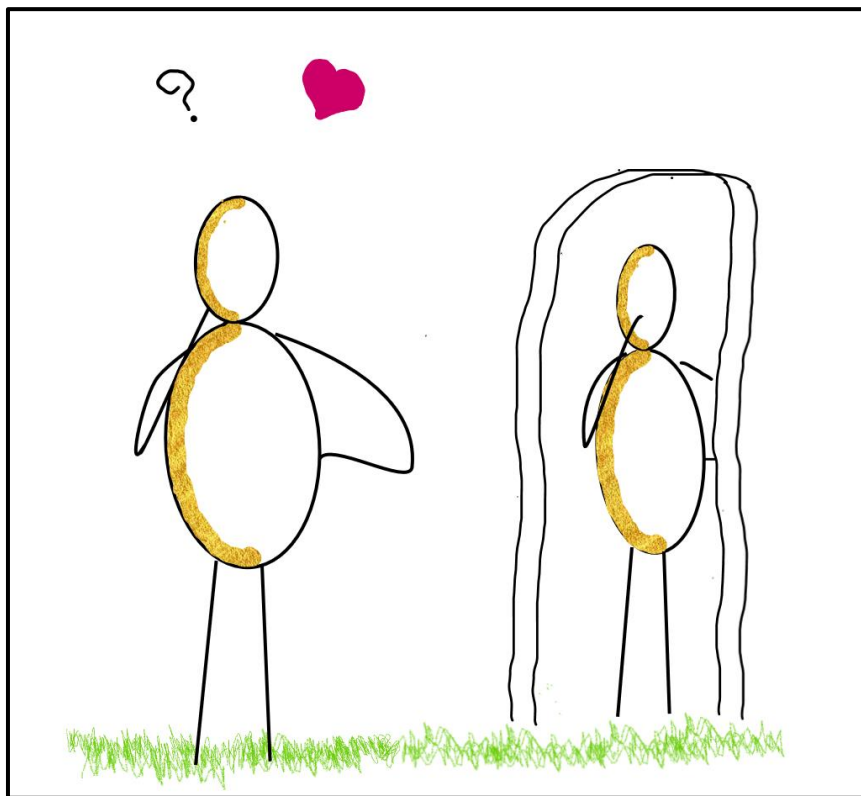
NÅR DU TRÆNER  
OVERSKUDDET



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

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

60520853



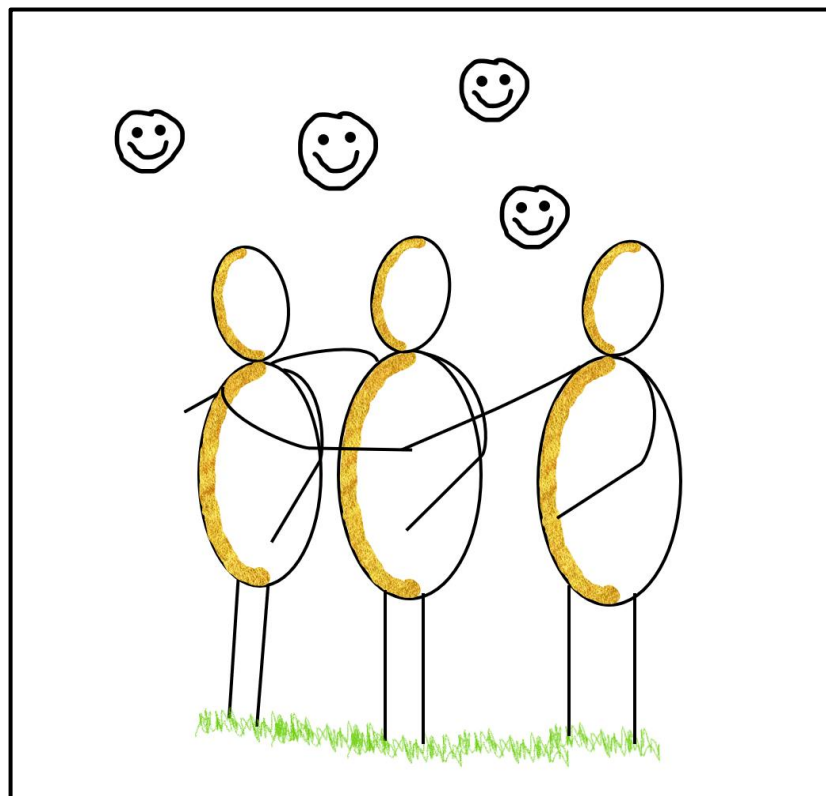
ØGER DET  
SAMARBEJDET



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

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

60520853



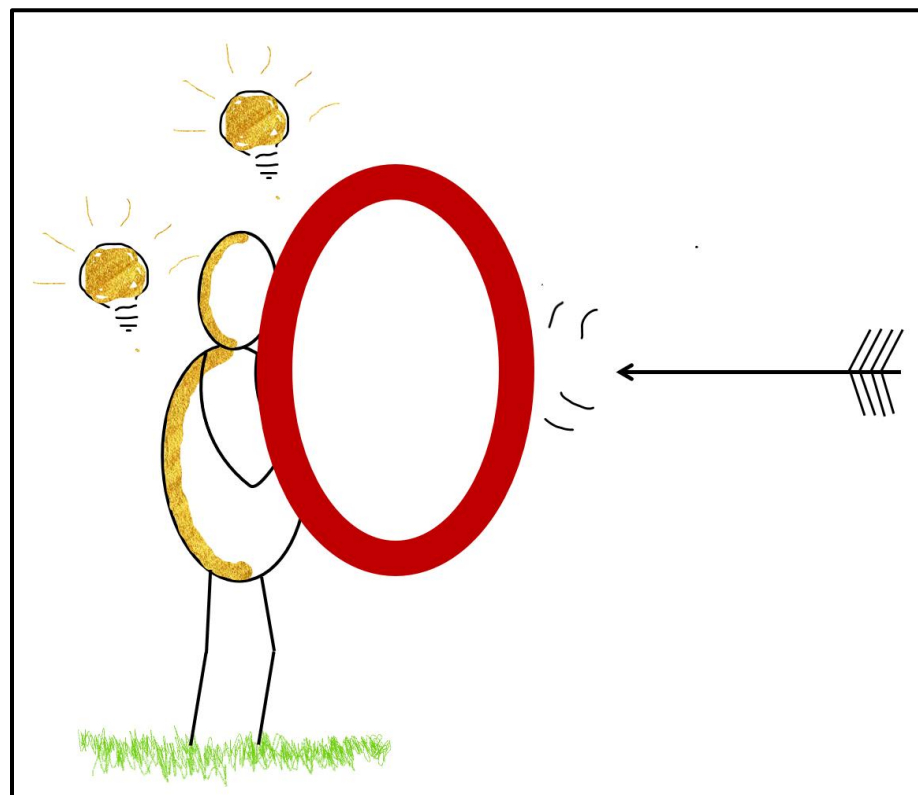
MED DIG SELV OG  
ANDRE



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

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

60520853



OG PASSER PÅ DIG OG  
DIN KROP

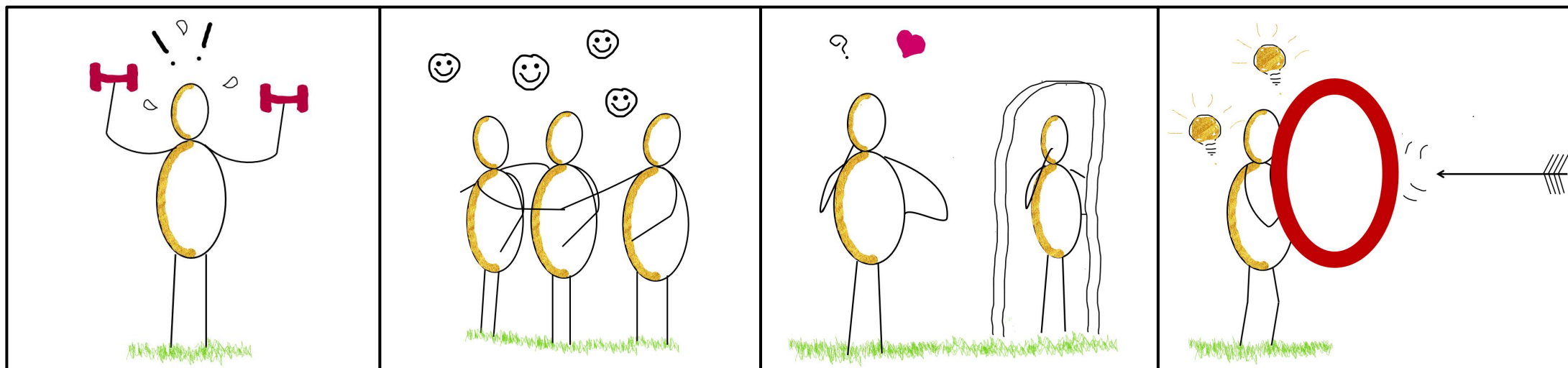


[www.osense.dk](http://www.osense.dk)

[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 powerpoints og videooptagelsen af webinarret



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

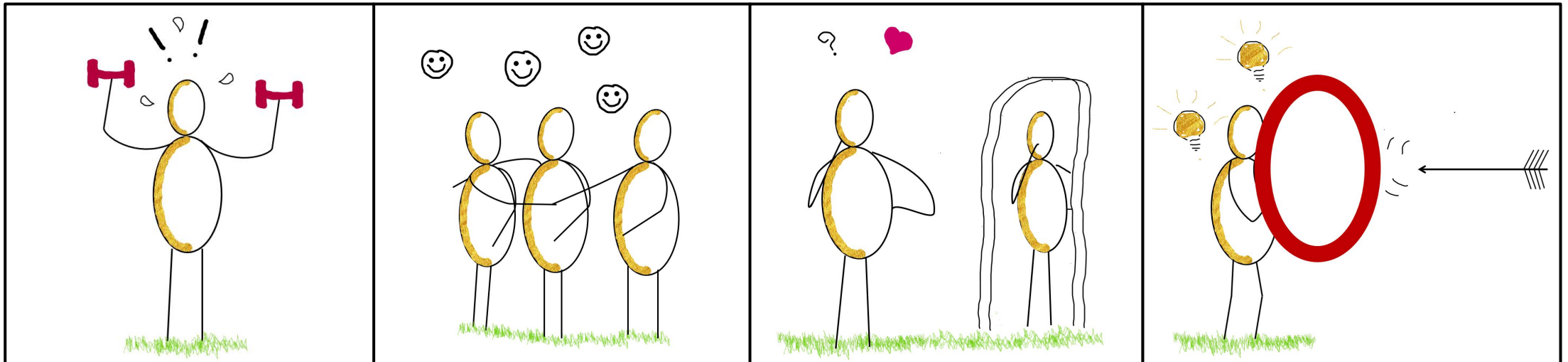
[info@osense.dk](mailto:info@osense.dk)

60520853

# Næste gratis webinar

## ‘Hvordan påvirkes du af dine mål?’

Torsdag d. 27. april kl. 15.00 til 16.00



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

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

60520853