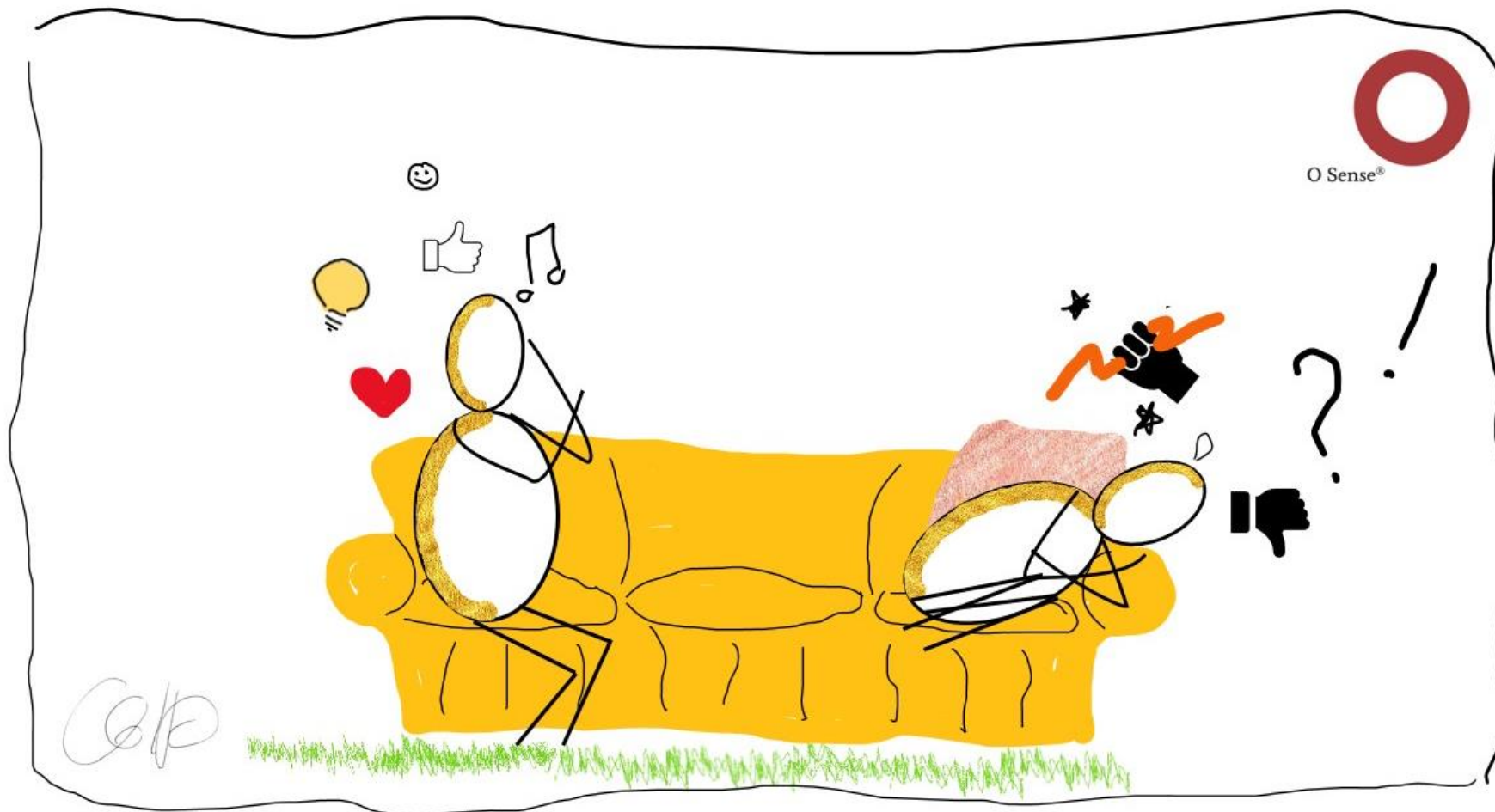


OVERSKUD OG DÅRLIGE OPLEVELSER



Gratis webinar 15.00 til 16.00

OVERSKUD OG FØLELSER



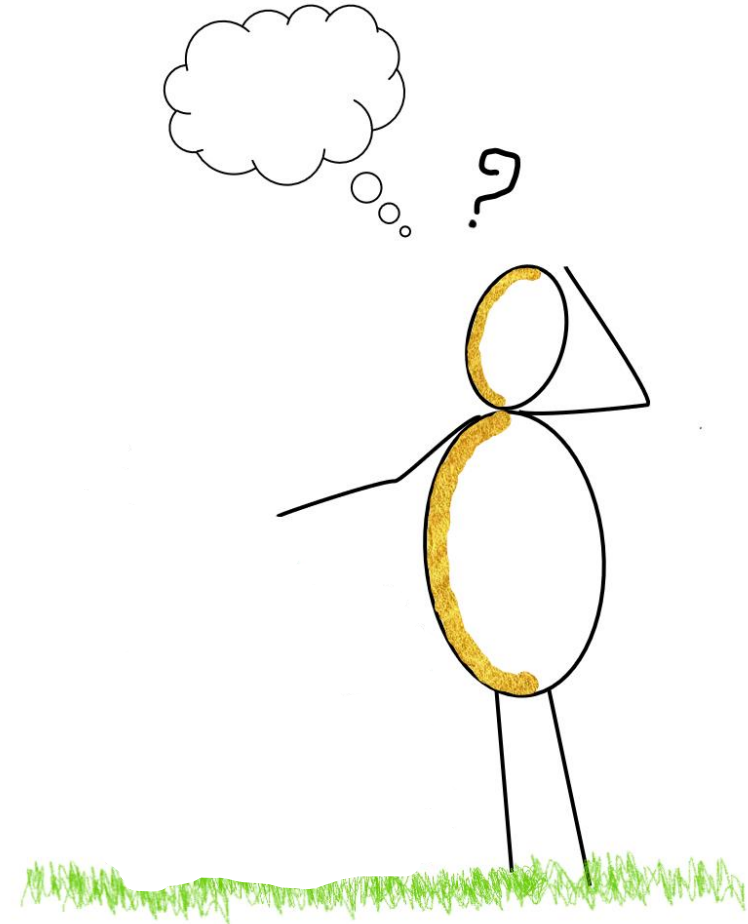
- Jeg hedder Caroline Heerup
- Er ejer af konsulentfirmaet O Sense®
- Uddannet konditor, Diplomleder, Master i Offentlig Ledelse og O Sense® konsulent
- Laver gratis webinarer for at gøre dig klogere på dit overskud
- Så du lettere kan skabe mere 😊



Velkommen til webinarret

SPØRGSMÅL ER VELKOMNE

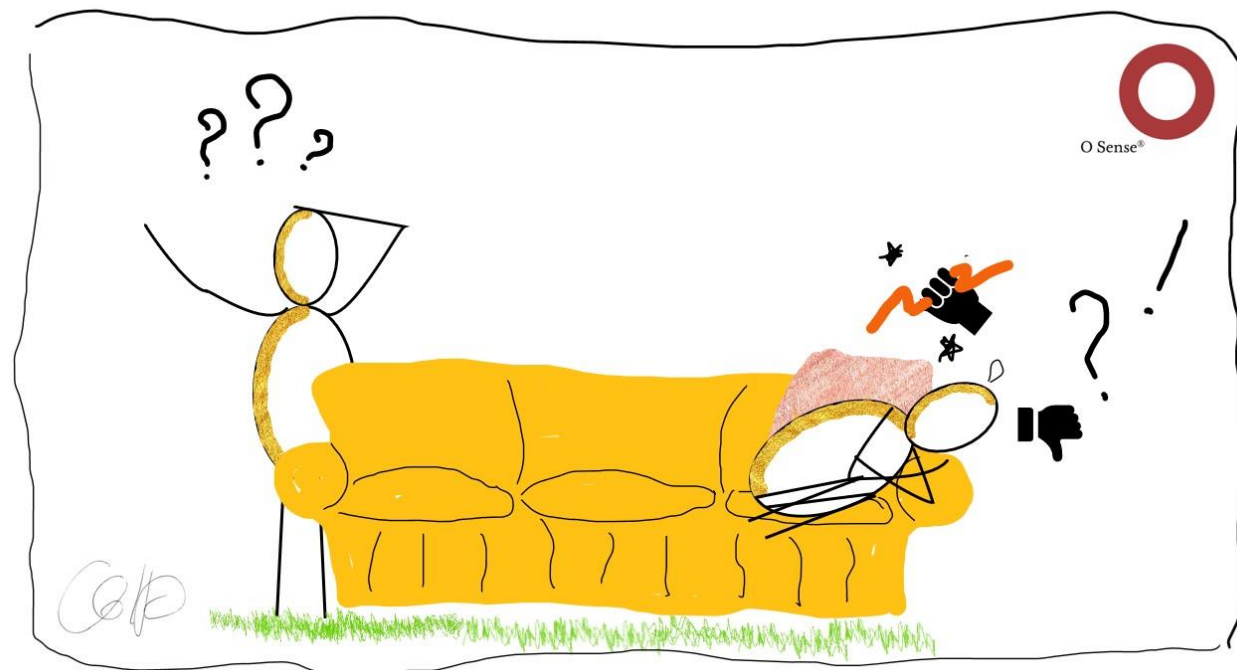
- Ræk fingeren op
- Så svarer jeg – så godt jeg kan - undervejs
- Og samler op i den sidste del af webinarret



Spørgsmål

Hvad tænker du oftest, når du har dårlige oplevelser?

1. Hvorfor sker det her for mig?
2. Jeg kan jo ikke forudse alt.
3. De er ikke rare, men de lærer mig meget.
4. Bare det snart går over.
5. Åhh, jeg bliver så frustreret.



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

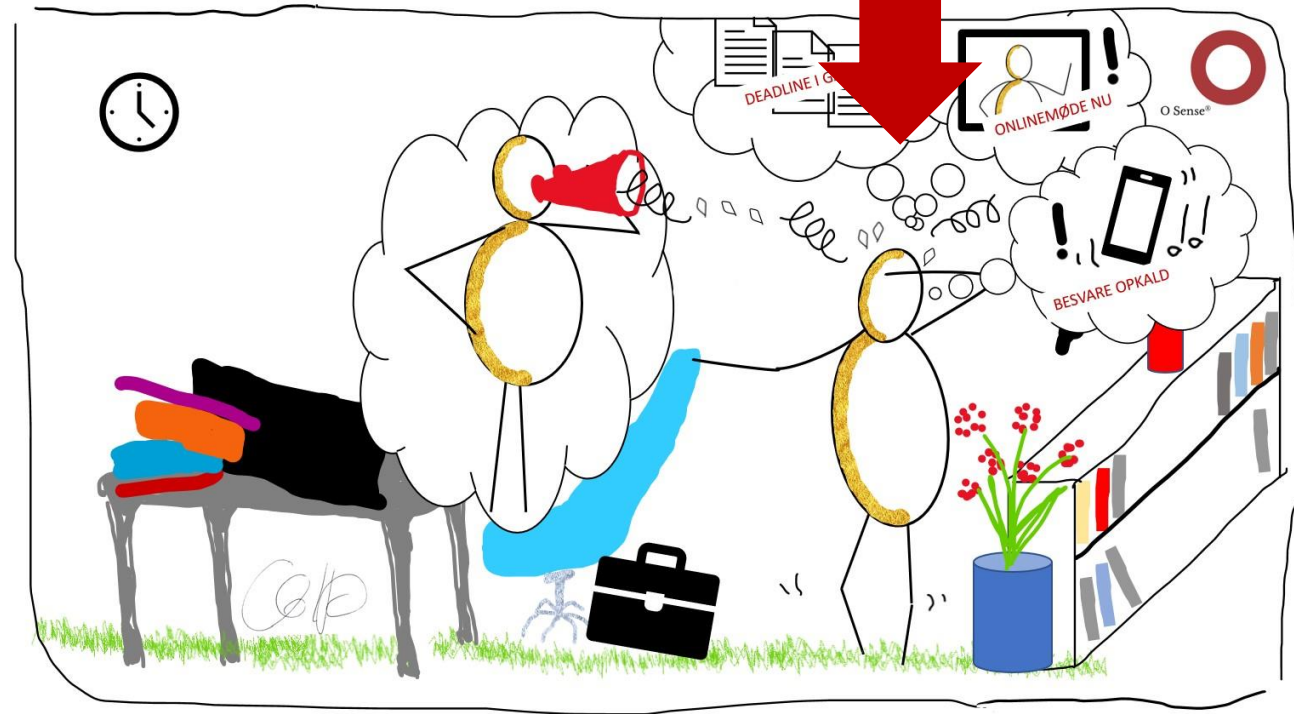


Hvordan tænker du om dårlige oplevelser?

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.

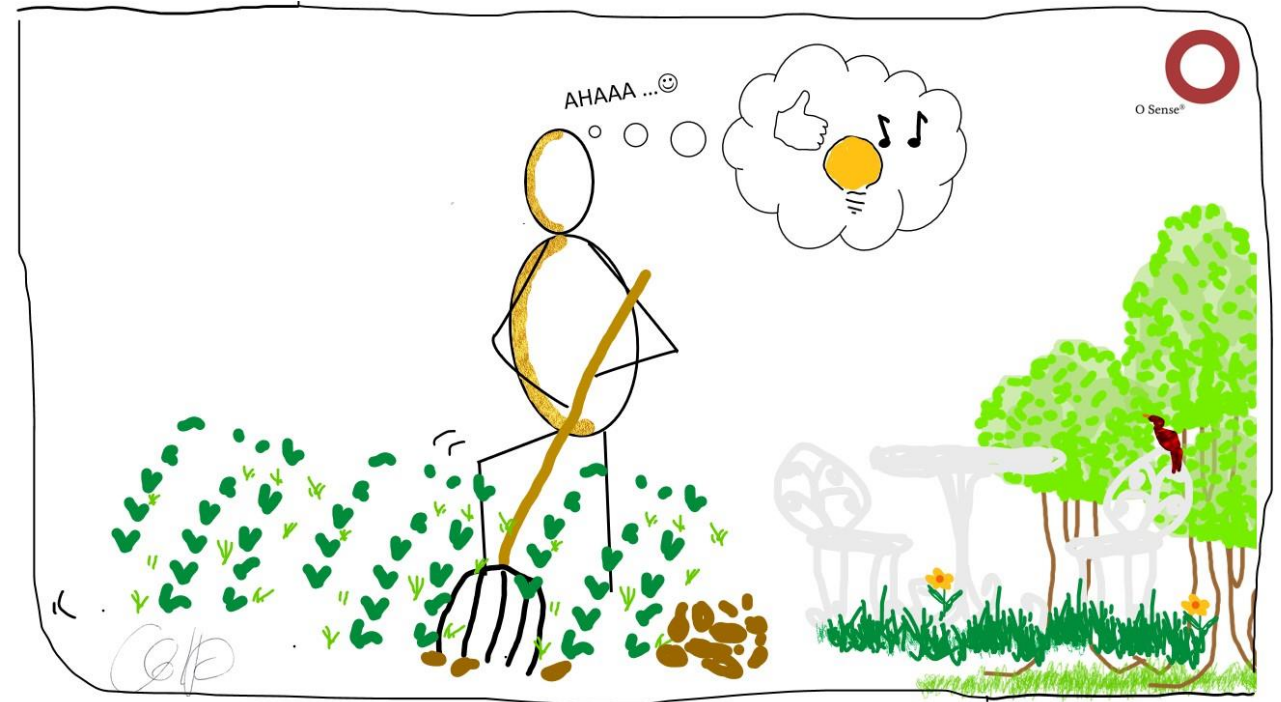
Bevidst - eller nærmere ubevidst – vælger vi hvert eneste sekund, hvordan vi har det.”



O Sense® fundament

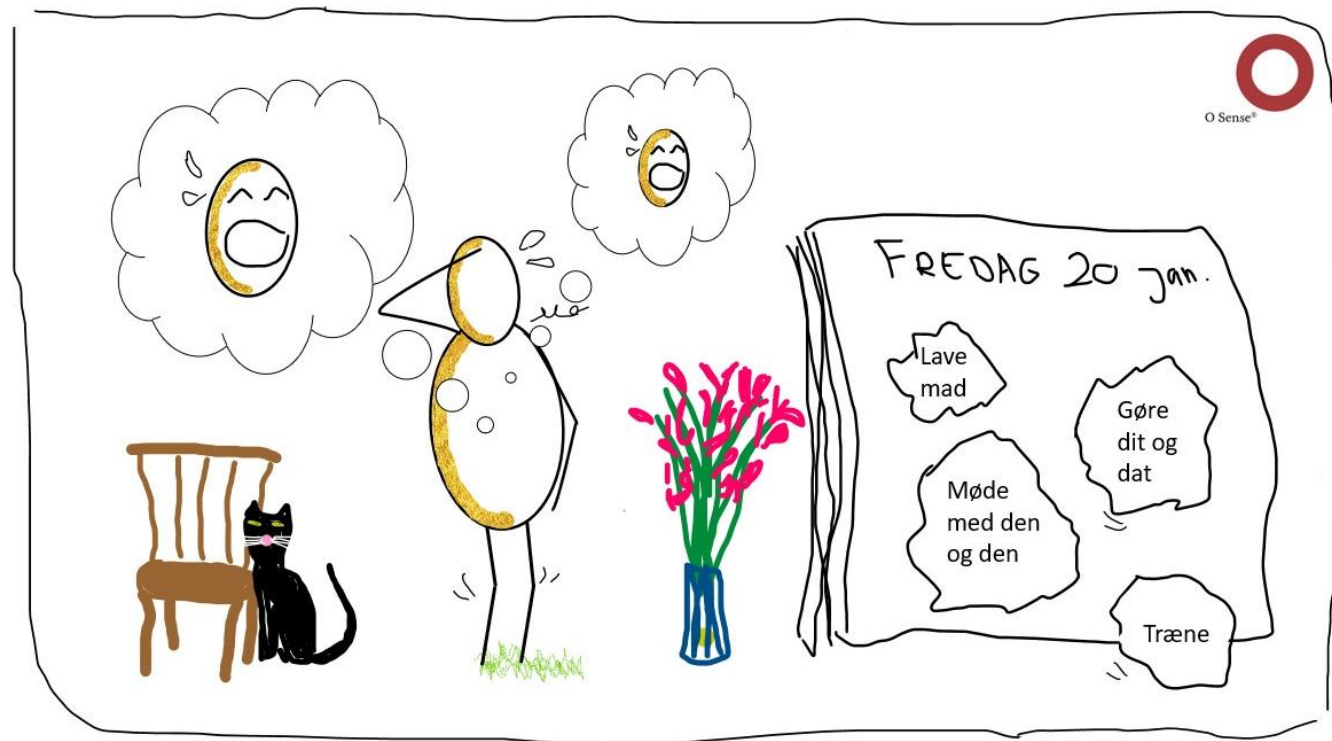
Tilbageblik på nogle dårlige oplevelser, der har givet læring:

- Aborterede
 - ✓ Lærte at fokusere på andet
- Optimistisk hjælp
 - ✓ Vil du det resten af tiden?
- Ledere, der reagerede
 - ✓ Mulighed for eget firma
- Min sure og hårde chef 😊
 - ✓ Der må være grænser



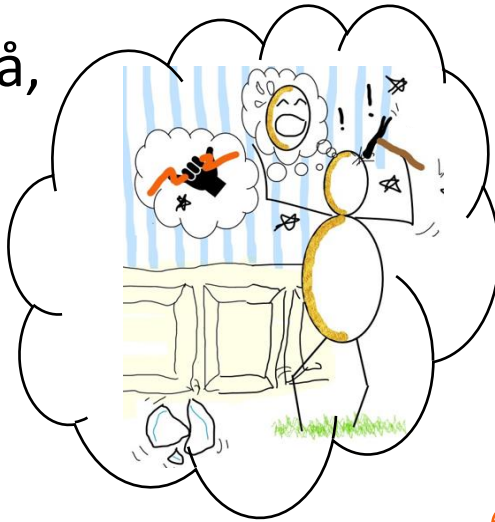
Kunne du tænke (huske dig) på:

- Jeg kan ikke styre noget eller nogen.
- De andre kan ikke se det, jeg ser.
- Uanset hvad der sker, lærer jeg noget nyt og brugbart.
- Hvilke forventninger skal jeg opfylde?
- Jeg kan ikke bedømme en hændelse ud fra nuet.
(Good thing, bad thing, who knows)

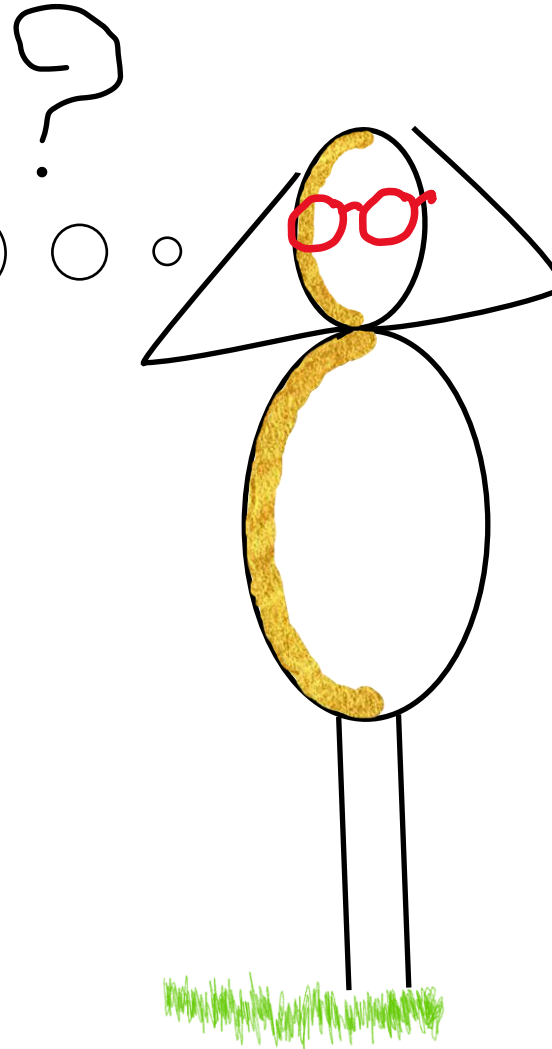


Hvilke tanker kan ændre de dårlige oplevelser?

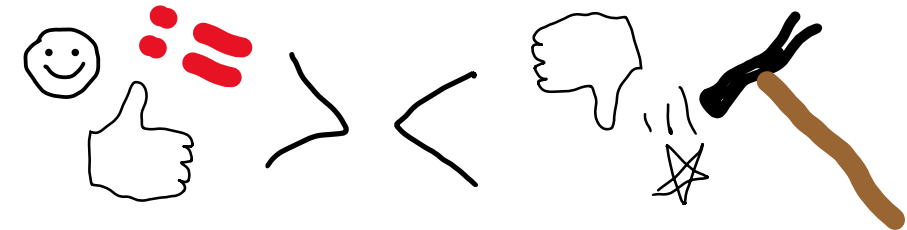
Du tvivler på,
om du har
gjort nok /
det rigtige



Det, du tænker
om situationen,
bestiller en
kemisk cocktail



Cocktailen
består af ordrer
på celledprog
(neuropeptider)



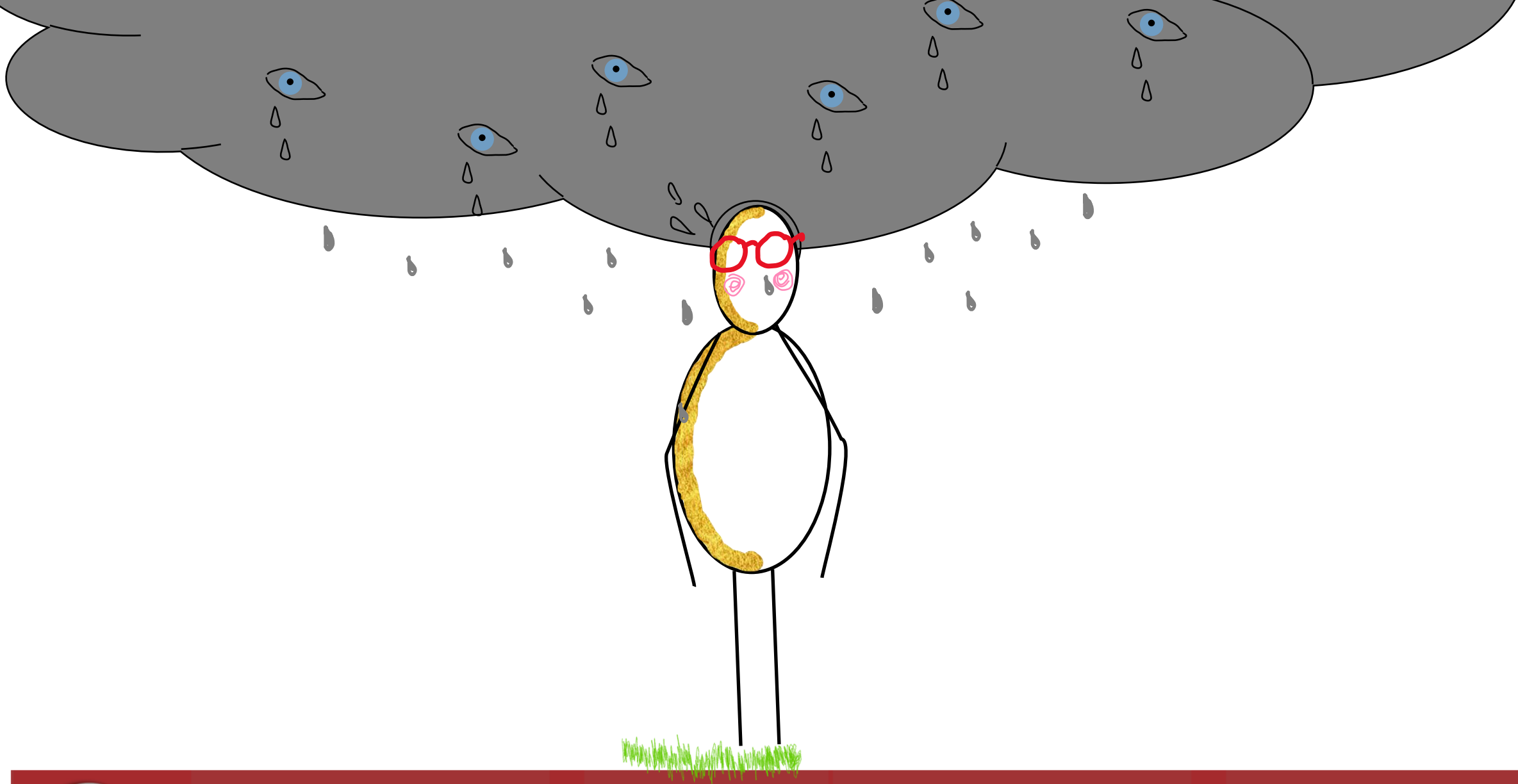
Tankerne (hjernens sprog) og
følelserne (kroppens sprog)
reagerer med det samme og
påvirker din chance for at lære
af oplevelsen.



Når dårlige oplevelser får dig til at tvivle



Du kan blive frustreret og irriteret

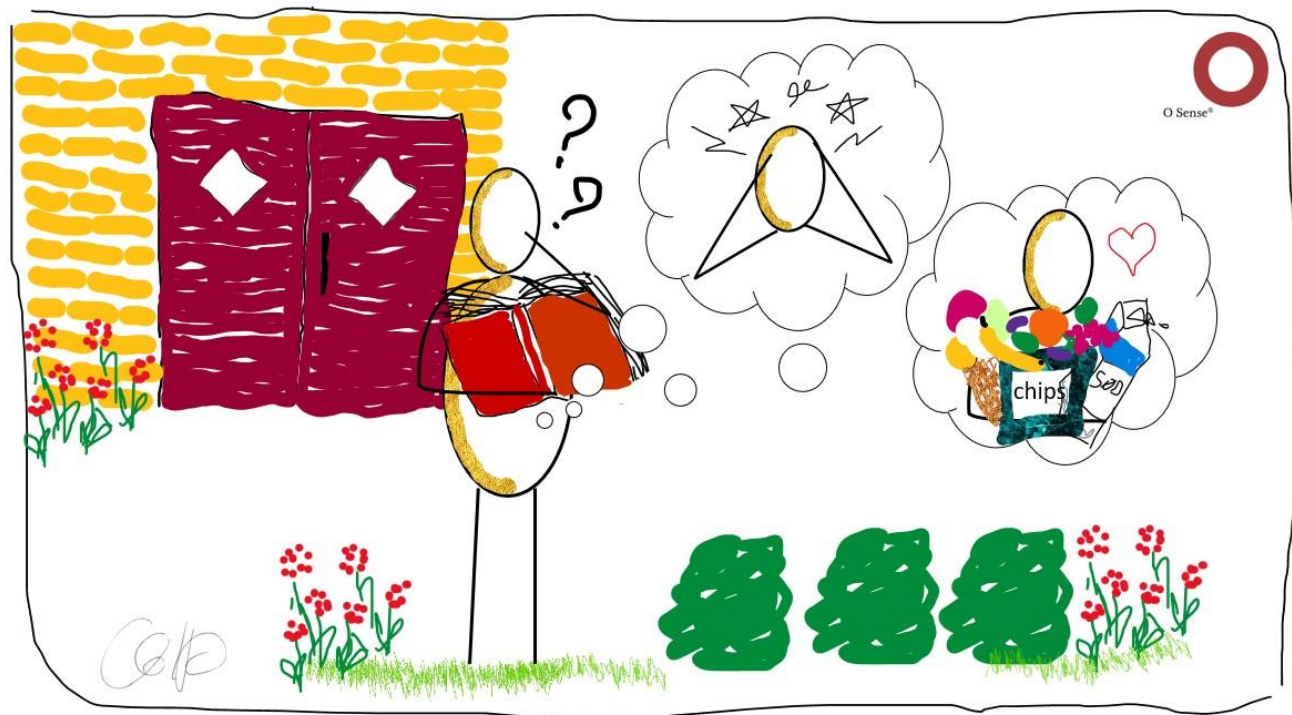


Du kan blive ked af det

Hvad tror du, det gør?

1. Det har ingen nævneværdig påvirkning.
2. Det påvirker mig og chancen for at lære af oplevelsen.
3. Det påvirker min mulighed for at komme videre.
4. Det påvirker mig selv, andre og det hele.

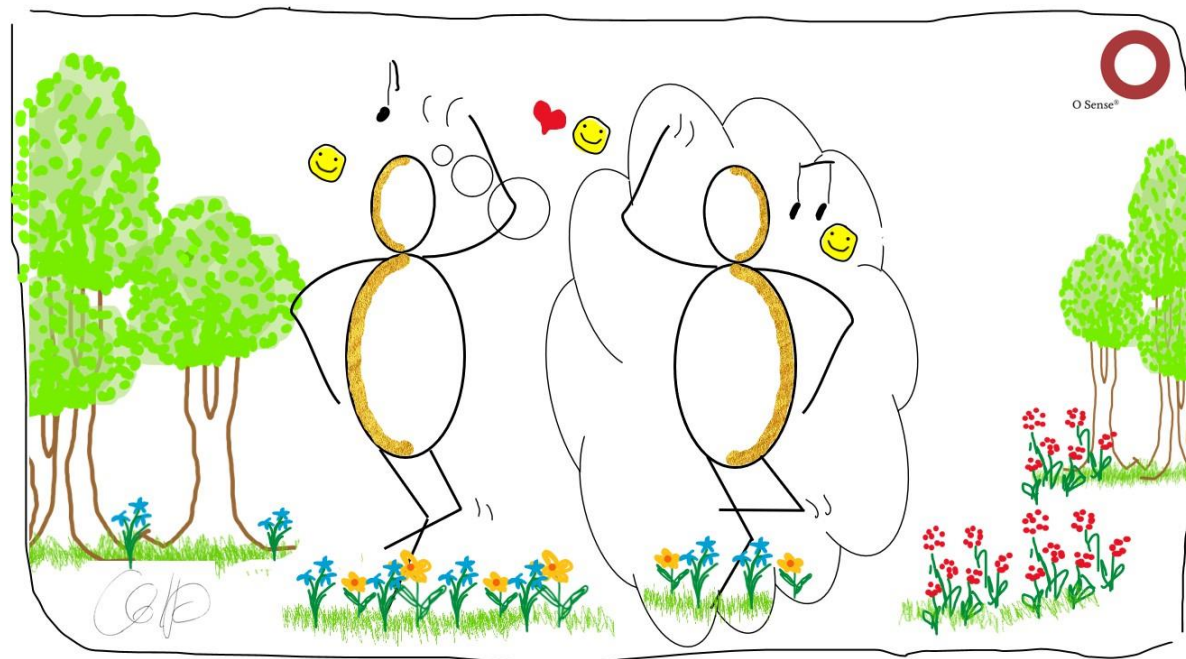
Skriv det tal, du tror mest på,
i kommentarfeltet



Hvordan påvirker det?

Hvad hvis den fornemmelse, du får, er det eneste der kan hjælpe dig?

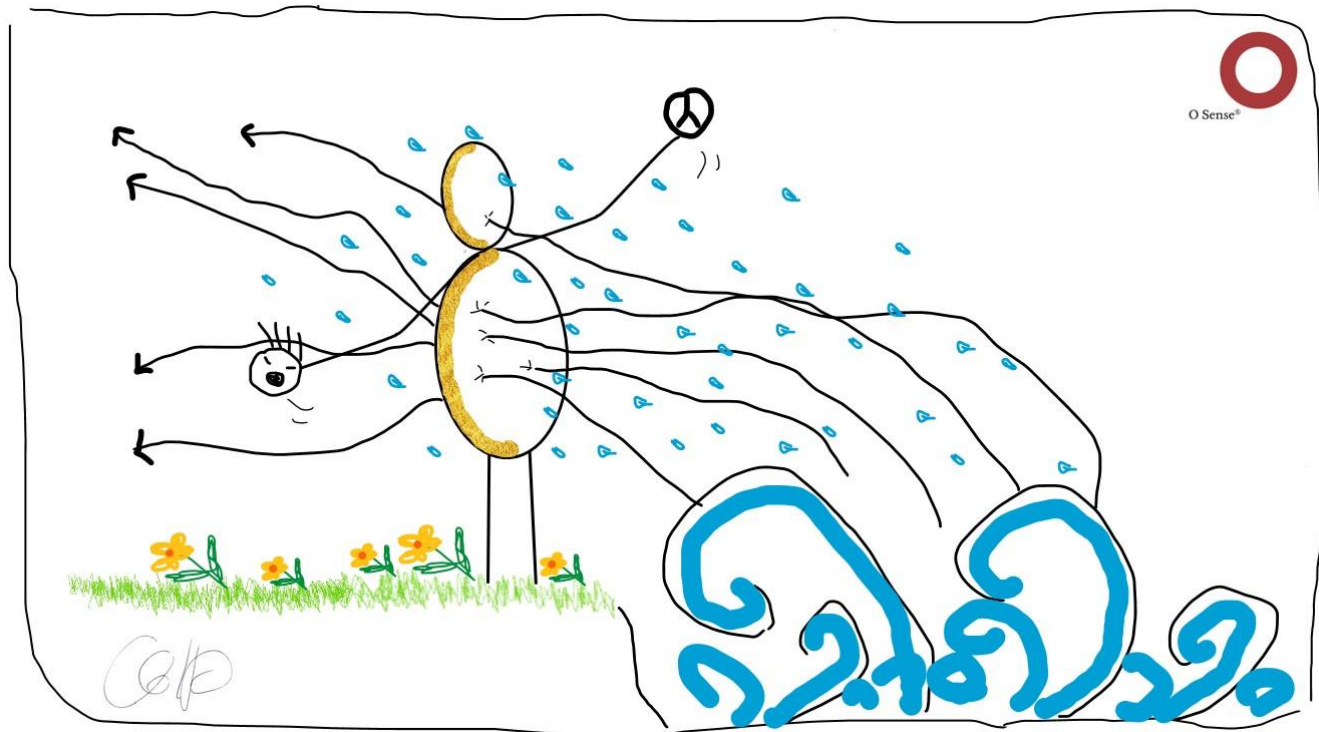
- Planen for at skabe gode oplevelser er baseret på en fantasi.
- Du kender ikke fremtiden, og din virkelighed forandrer sig hele tiden.
- Derfor er det vigtigt at reagere på alt det, der sker ... også dårlige oplevelser.
- HUSK, at andres virkelighed ikke er - og aldrig kan være - den samme som din.



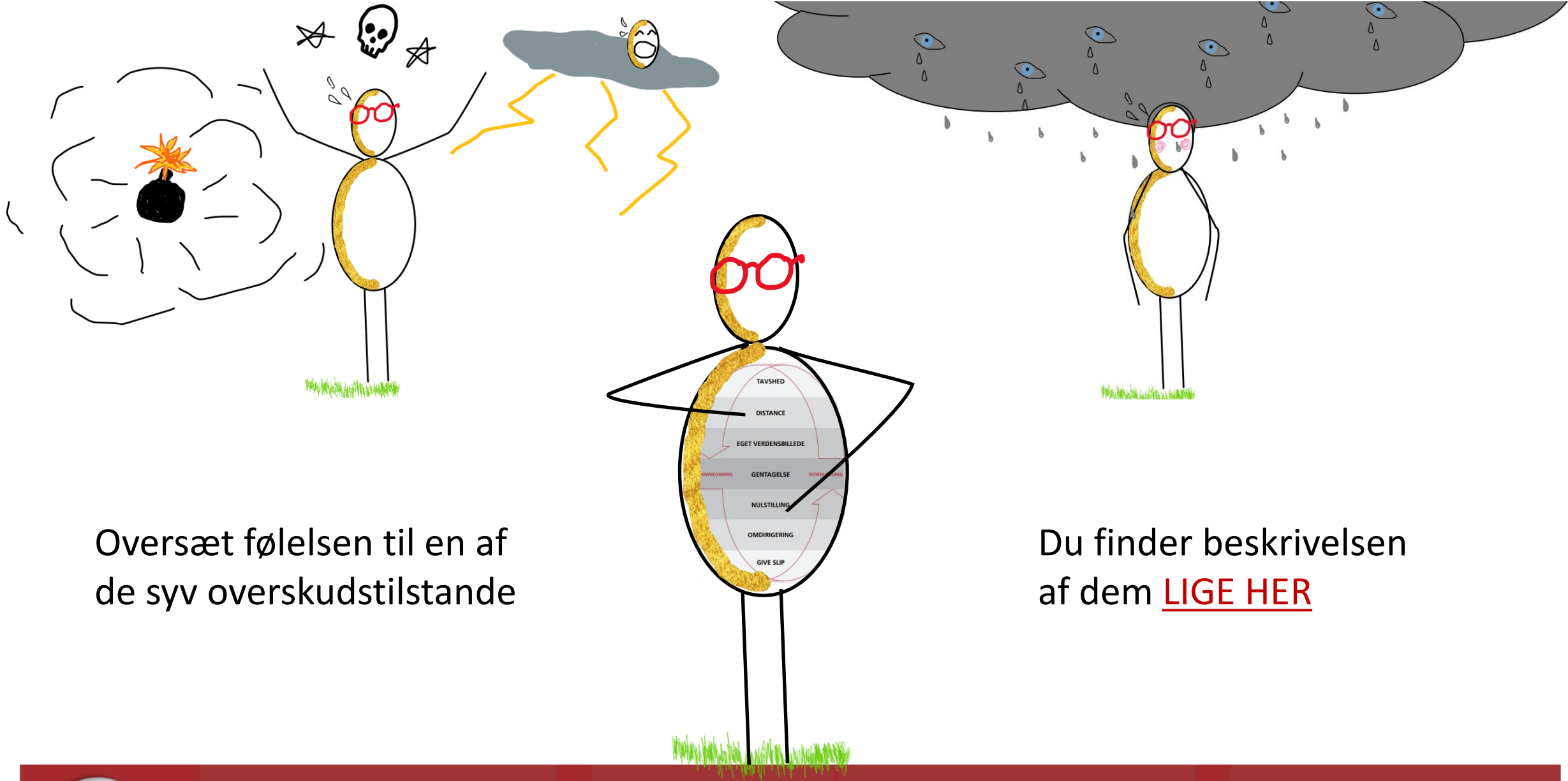
Kan du stole på dine fornemmelser?

Bliver du vred over de dårlige oplevelser, så registrer i stedet for at reagere:

- 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 dit overskud



Oversæt følelsen til en af
de syv overskudstilstande

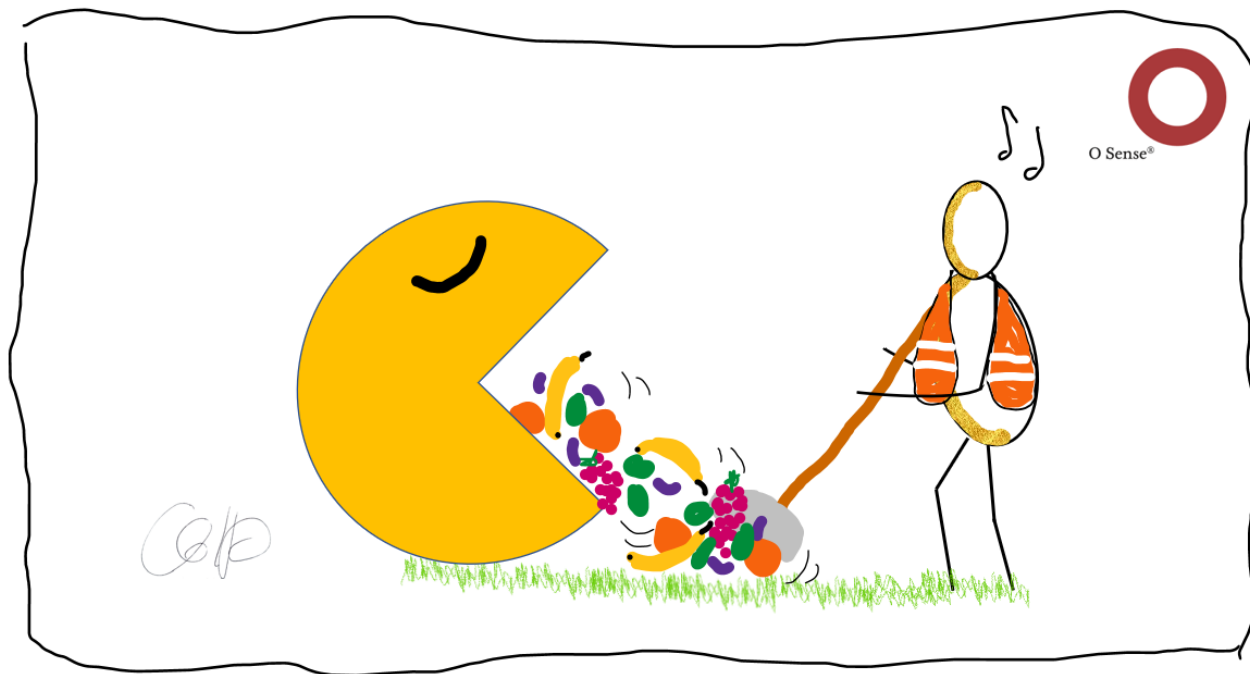
Du finder beskrivelsen
af dem [LIGE HER](#)



Mærk efter, hvor overskuddet er

Hvordan undgår du at gå i panik?

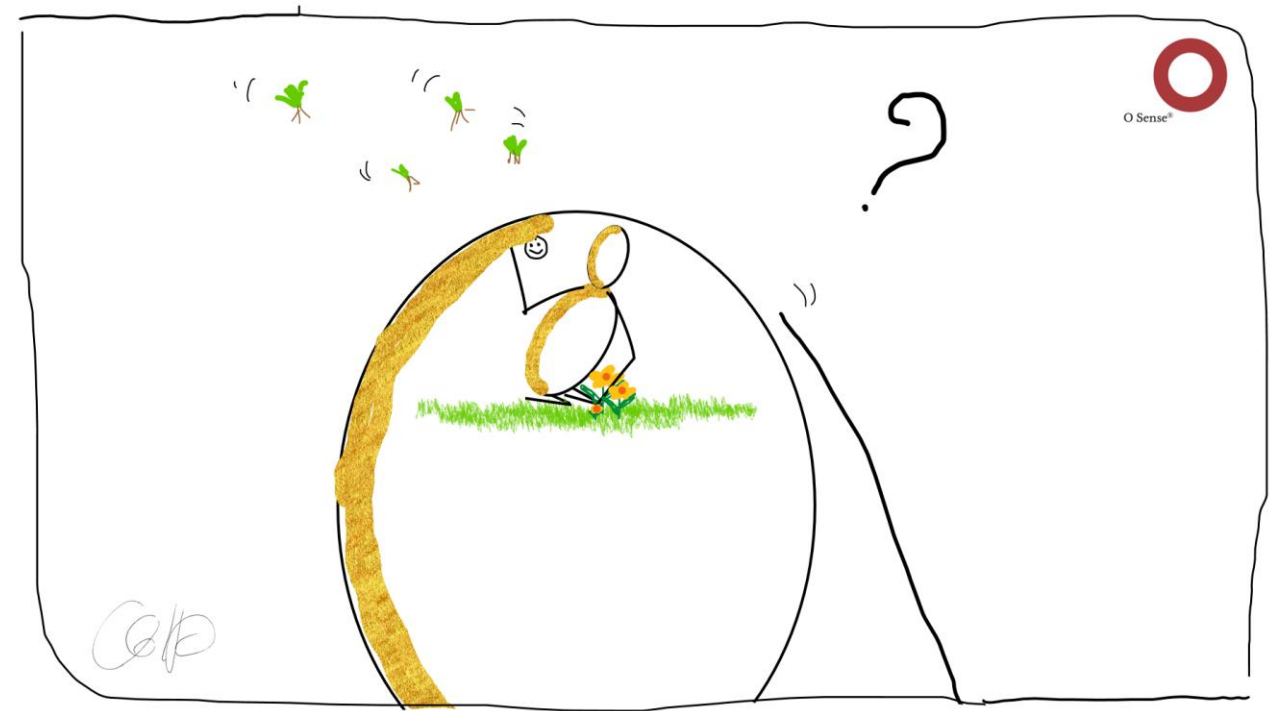
1. Mærk hvor dit overskud er
2. Erkend, at du ikke kan styre nogen eller noget
3. Bliv bevidst om mængden af overskud
4. AHA – det er derfor jeg får følelsen
5. Forstå, at du ikke behøver reagere, nu hvor du har modtaget budskabet



Undgå at gå i panik

Din hjerne vil altid reagere på dit overskud, så:

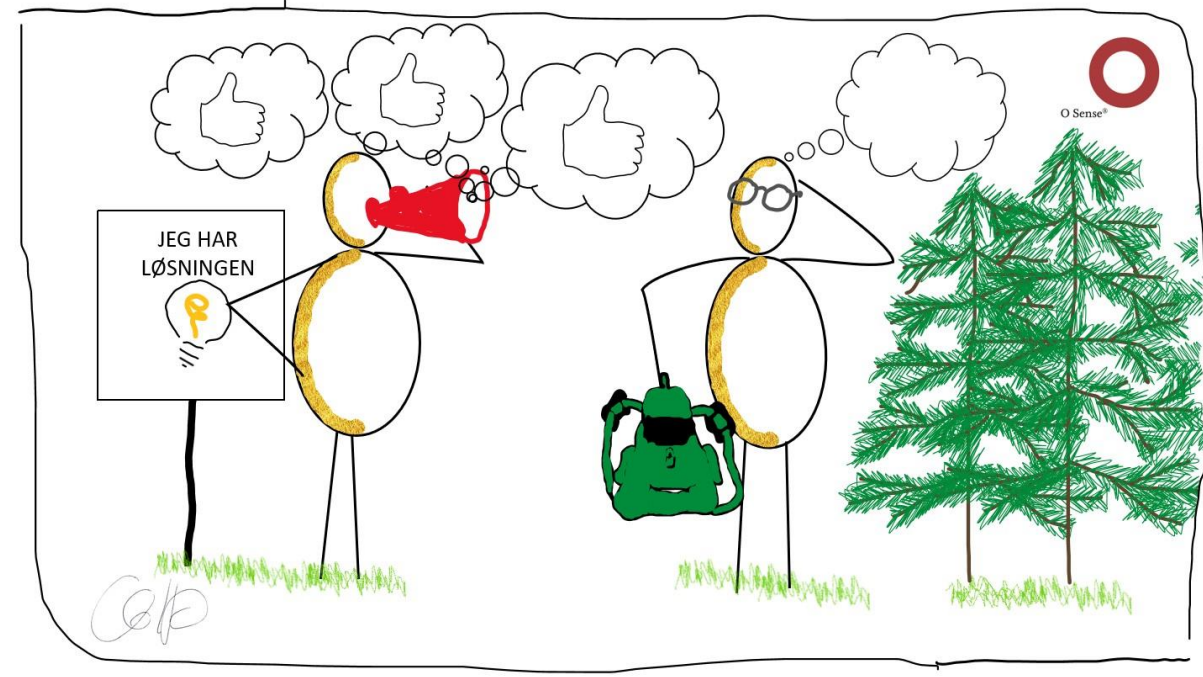
- når du undlader at reagere på en følelse
- vil du bestille en kemisk cocktail, der får cellerne til at reagere med ro
- roen hjælper dig med at genvinde dit overskud
- du har fået luget ud i de stærke reaktioner og kan bedre mærke efter



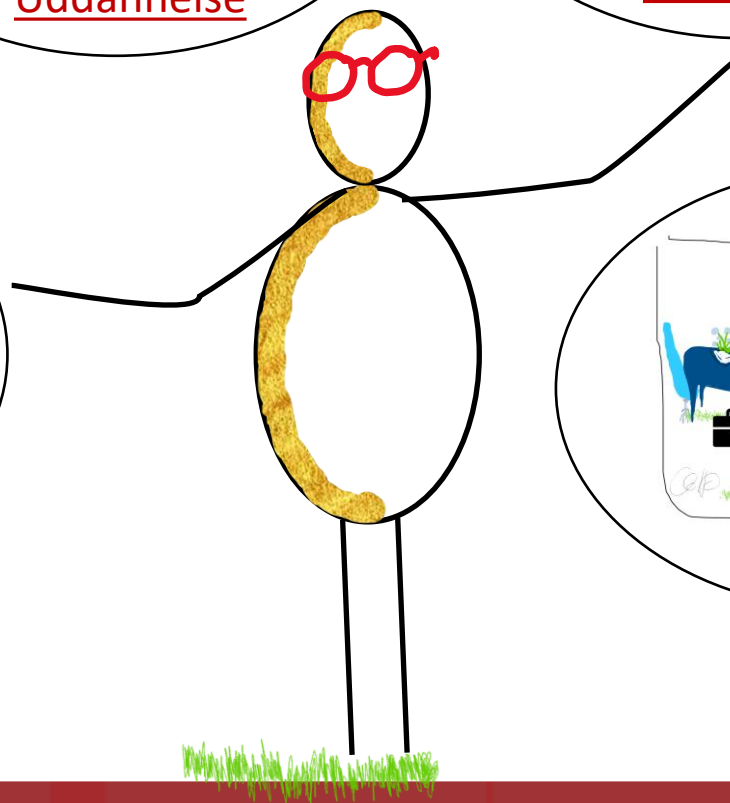
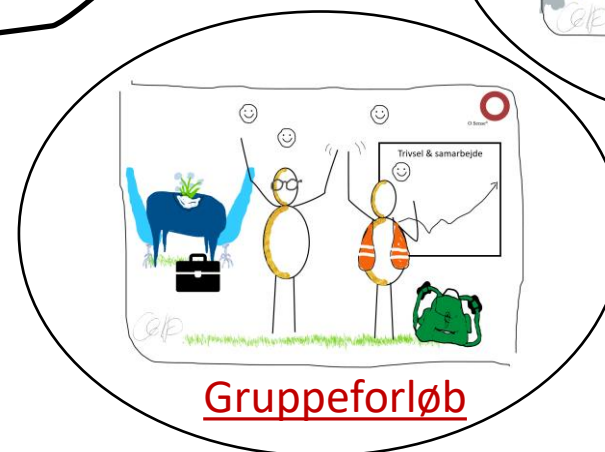
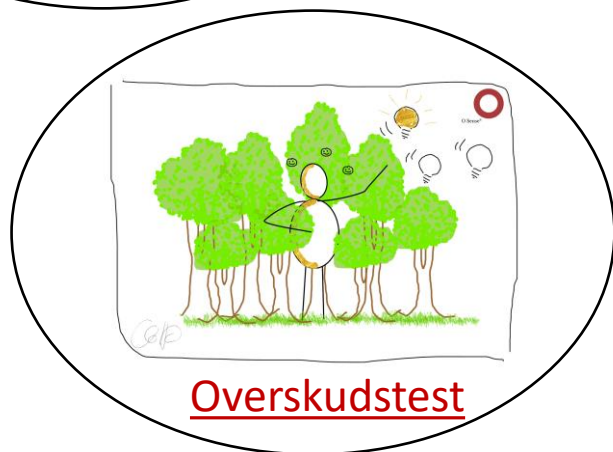
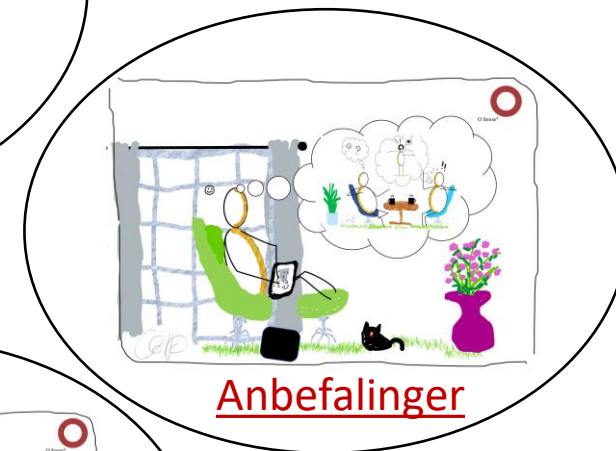
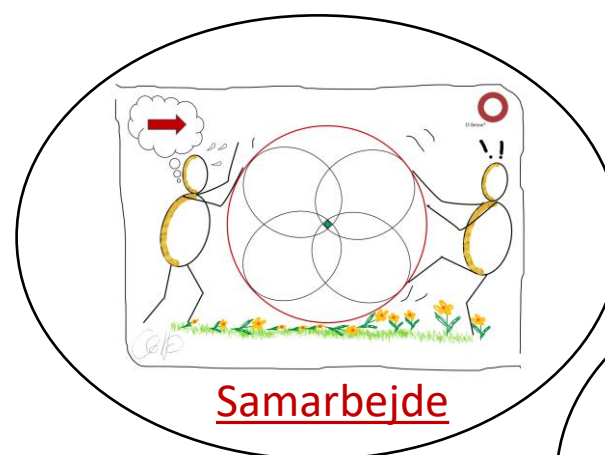
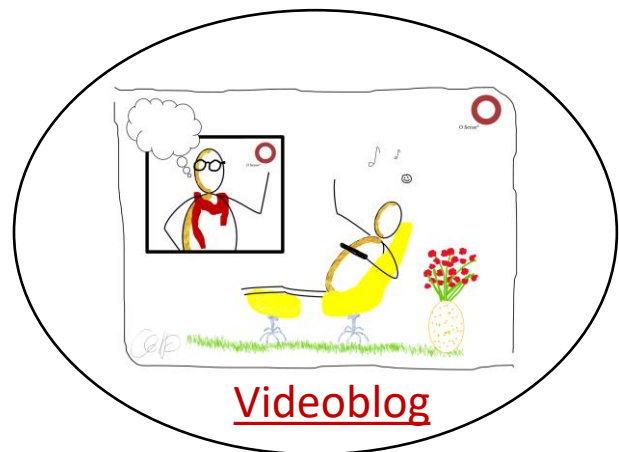
Hjernen reagerer

Du skal skabe vejen til gode oplevelser

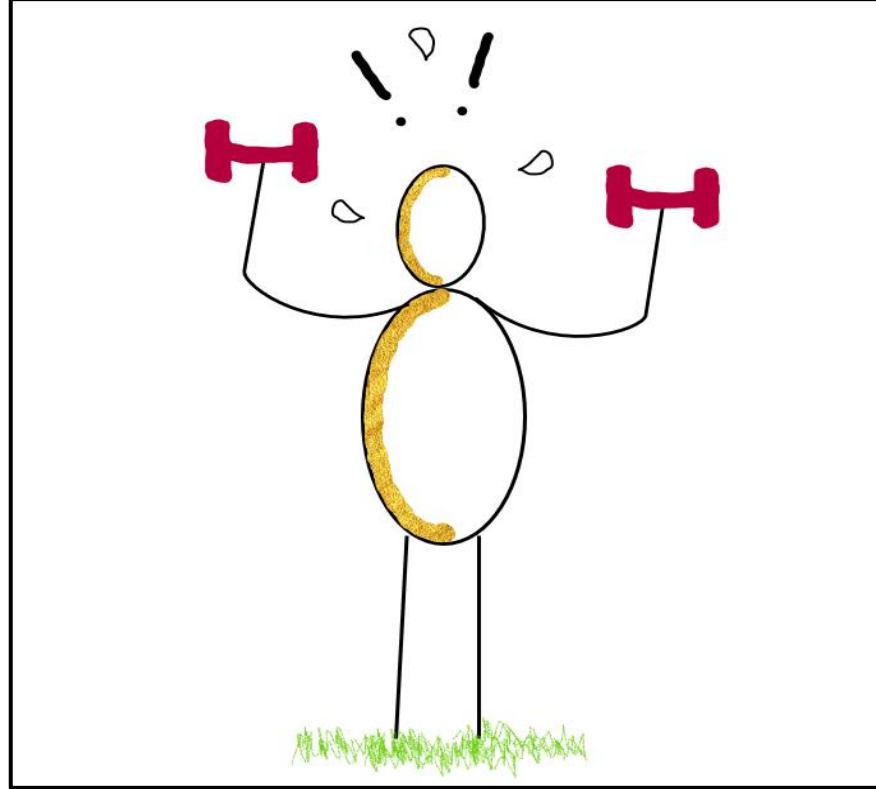
- Planen for at nå dit mål er baseret på en fantasi. Du kender ikke fremtiden.
- Din virkelighed forandrer sig hele tiden.
- Derfor er det vigtigt at reagere på alt det nye.
- HUSK, at andres virkelighed ikke er - og aldrig kan være - den samme som din.
- Så lyt og lær, men undlad at adoptere andres meninger til din dårlige oplevelse



Skab vejen til gode oplevelser



Du kan altid finde hjælp på hjemmesiden



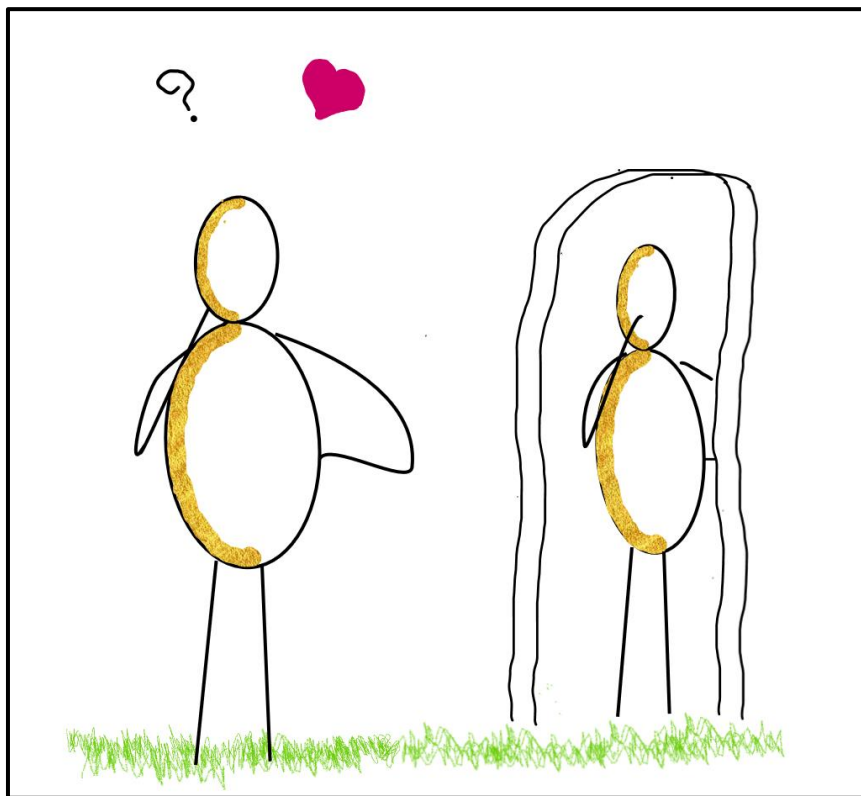
NÅR DU TRÆNER
OVERSKUDDET



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853



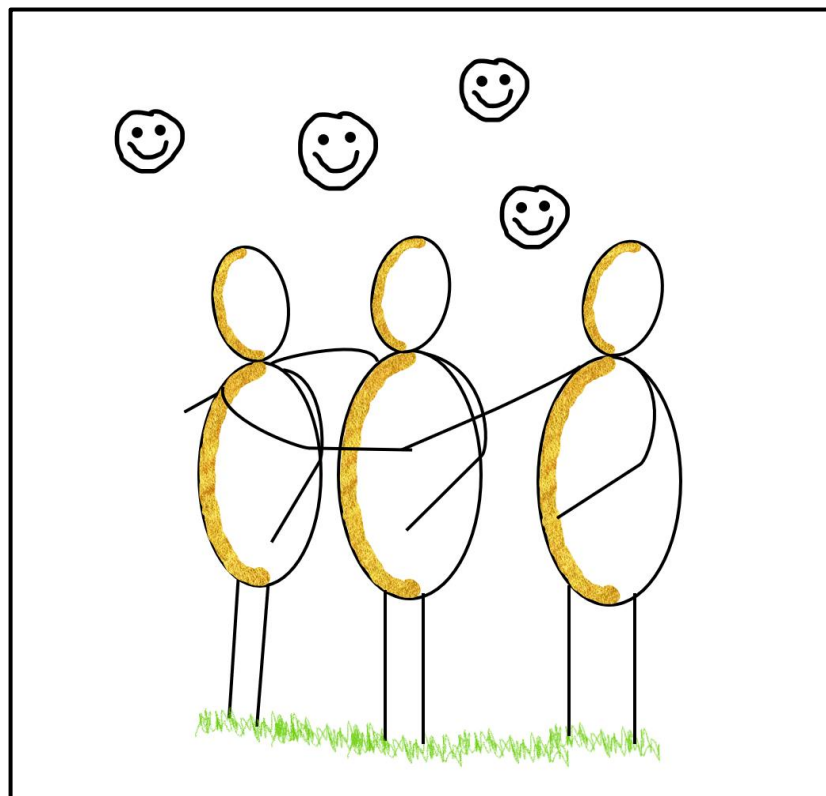
ØGER DET
SAMARBEJDET



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853



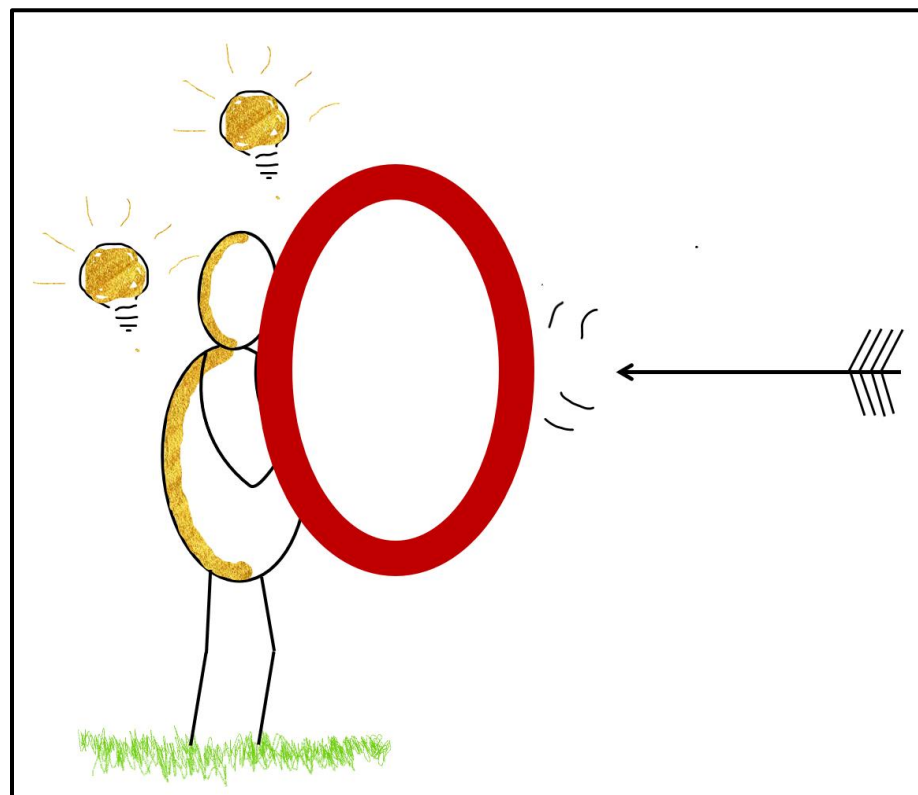
MED DIG SELV OG
ANDRE



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853



OG PASSER PÅ DIG OG
DIN KROP

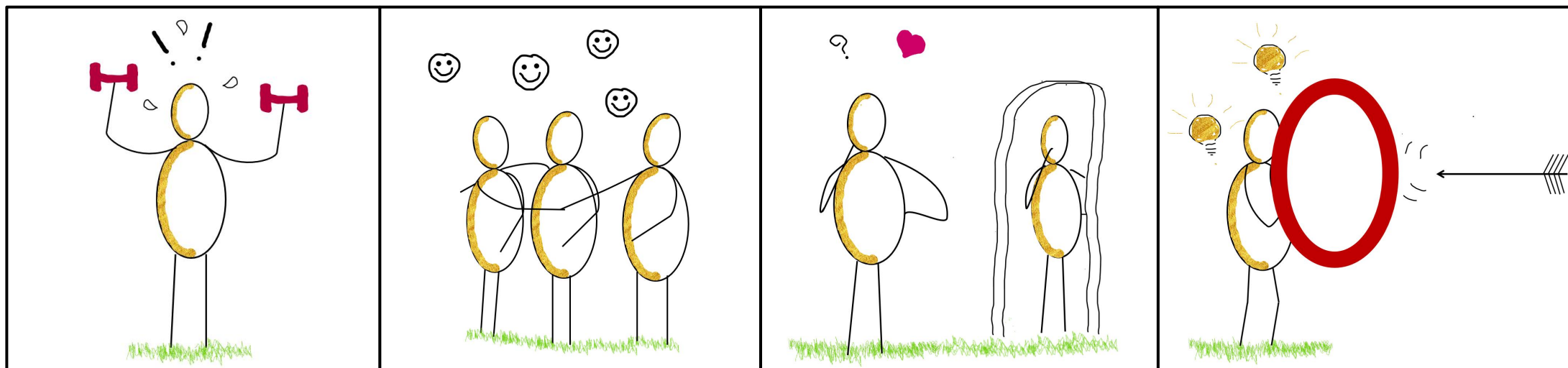


www.osense.dk

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

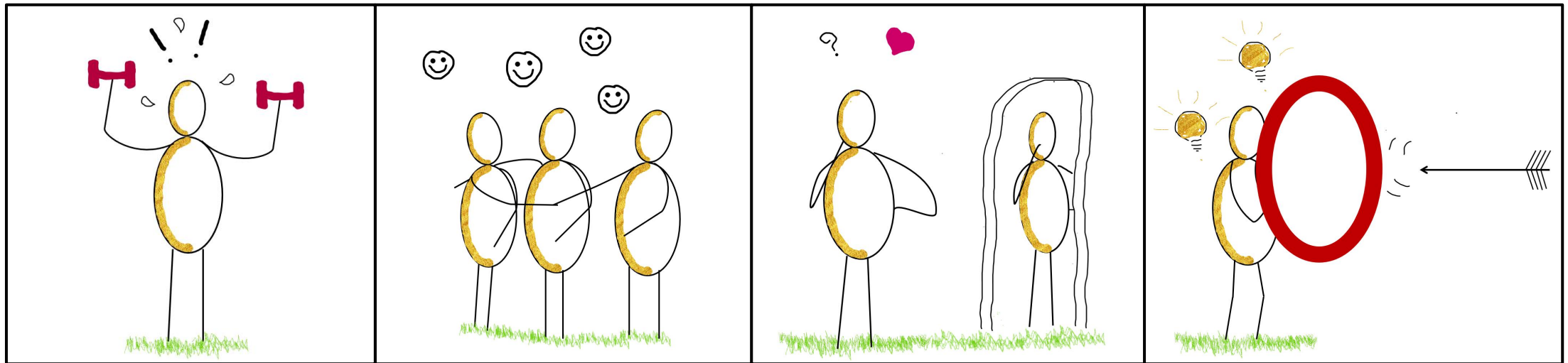
info@osense.dk

60520853

Næste gratis webinar

‘Dit liv er ikke et puslespil’

Tirsdag d. 8. august kl. 15.00 til 16.00



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853