

# TANKESTYRING

-styr dine tanker, så de  
ikke styrer dig

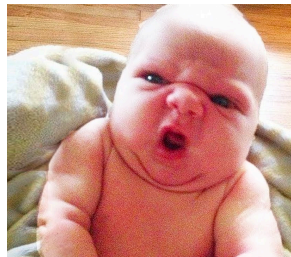
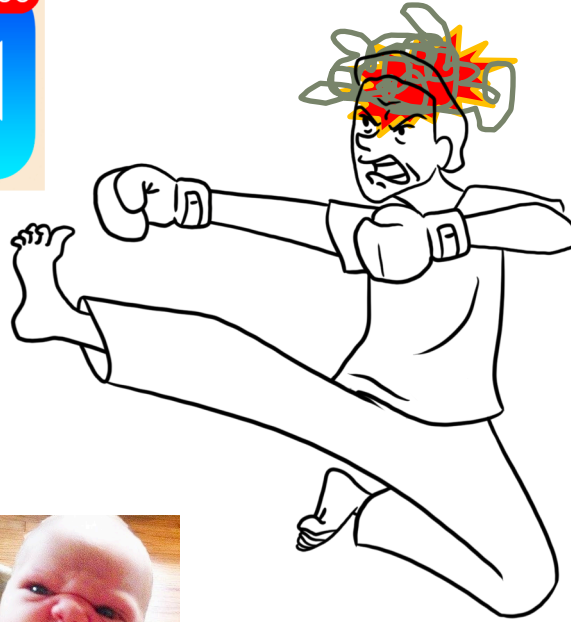
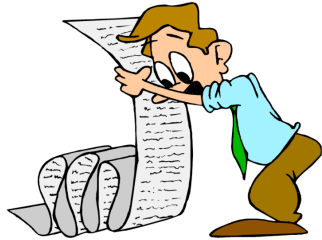
Maiken Juul – Ekspert i tankestyring  
Foto: Marie Fogh Bøgh  
Illustrationer: Pawanrat Wanla 2021



# Foredragets agenda:

- **Bliv en god leder for dig selv!**
- **Brug mindre tid på konflikter**
- **Brug mindre tid på bekymringer**
- **Få mere sjov ind i hverdagen**
- **Lær at se det bedste i det værste**

# DER ER ALTID NOGET AT GRUBLE OVER



# DEN INDRE TRIVSEL BETYDER ALT!





An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water surface, and the much larger, submerged part is below. The sky is blue, and the water is a deep blue. The text 'IQ' is positioned above the water line, and 'EQ' is positioned below it.

**IQ**

**Hvor kloge vi er**

**EQ**

**Hvor gode vi er til:**

Team work

Motivation

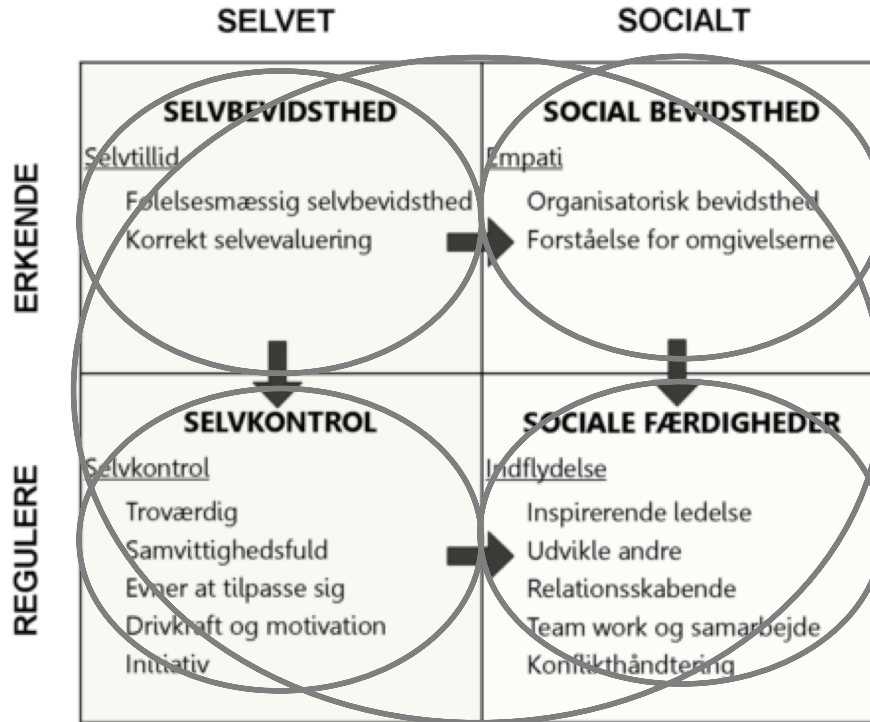
Sociale færdigheder

Empati

Konflikthåndtering

**Ledelse (selv/andre)**

# SÅDAN UDVIKLES FØLELSESMÆSSIG INTELLIGENS



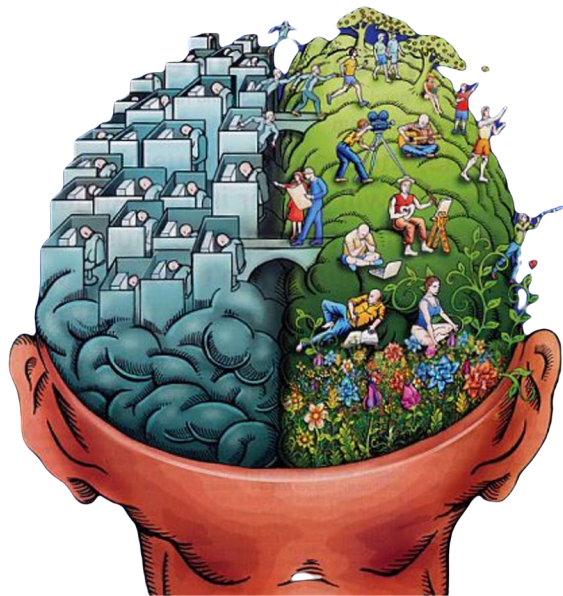
# STEMMERNE I DIT HOVED

har hver sin agenda

DEN RATIONELLE OG  
FORNUFTIGE SIDE  
AF DIG:

At nå ting, komme i mål,  
have styr på tingene!

50%



DEN FØLELSESMÆSSIGE  
OG EVENTYRLYSTNE  
SIDE AF DIG:

At nyde livet, være kreativ,  
elske, grine og hygge!

50%

Forskningen om de to hjernehalvdeles funktionelle forskelle: <https://www.simplypsychology.org/left-brain-vs-right-brain.html>

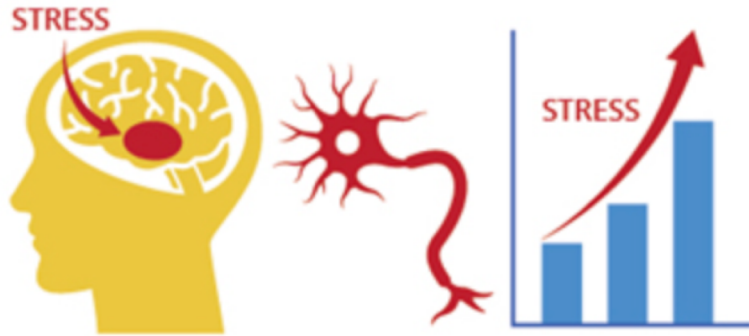
# ER DU EN GOD CHEF FOR DIG SELV?

**De ting du siger til dig selv på daglig basis – er sådan du ser dig selv.**

Er du bedst til at huske de negative eller de positive ting folk har sagt til dig?



# DE VIDENSKABELIGE ULEMPER VED SELVKRITIK



Hård selvkritik aktiverer vores sympatiske nervesystem og øger stresshormonerne.

**Ubehaget ved selvkritik kan være så intenst, at det stopper os fra at lære og fra at være modstandsdygtige, når vi oplever at fejle.**



# STOP MED AT VÆRE EN DÅRLIG CHEF FOR DIG SELV



MOTIVATION ↓  
SELVKONTROL ↓



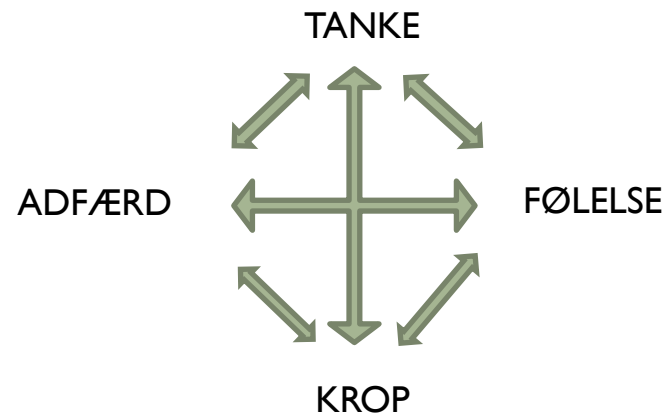
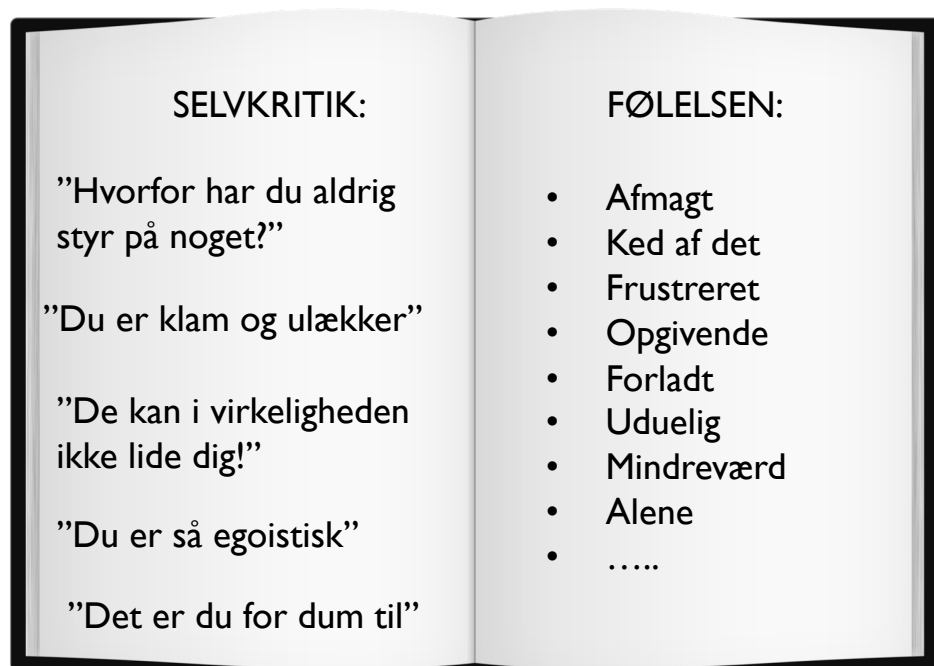
PERFORMANCE ↓

*Kelly McGonigal, "The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why it Matters, and What You Can Do to Get More of It"*

Videnskaben viser, at selvkritik gør os svagere,  
når vi fejler, mere følsomme og mindre tilbøjelige til  
at lære af vores fejl.

# FÅ SYN FOR SAGEN – HVAD SIGER DU TIL DIG SELV?

Øvelse: lav en selv-kritikjournal!



*Den kognitive indlæringsmodel ”Diamanten”, udviklet af Psykiater Aaron T. Beck.*

# SELVKRITIK GIVER IKKE NOGEN RETNING

– det gør dig bare ked og modløs

## Resultatet er følgende:

- Handlingslammelse
- Dårligt selvværd og selvtillid
- Du har sværere ved at sætte og opnå mål
- Udfordringer i dine relationer

*Tanke* → *Følelse*



# DE VIDENSKABELIGE FORDELE VED SELVKÆRLIGHED



Selvkærlighed kan aktivere vores biologiske selvberoligelsessystem, som fører til øget følelse af velbehag.



# SELVKÆRLIGHED ØGER PRODUKTIVITETEN



Når du motiveres af selvkærlighed, så oplever du ikke det at fejle, som et tegn på at alt er tabt – men som en mulighed for at lære.



**Du har det bedre og er mere produktiv og succesfuld.**

# 3 TIPS TIL AT BLIVE MERE SELVKÆRLIG

**1. Skriv et kærligt brev til dig selv** – som om du skrev til en ven



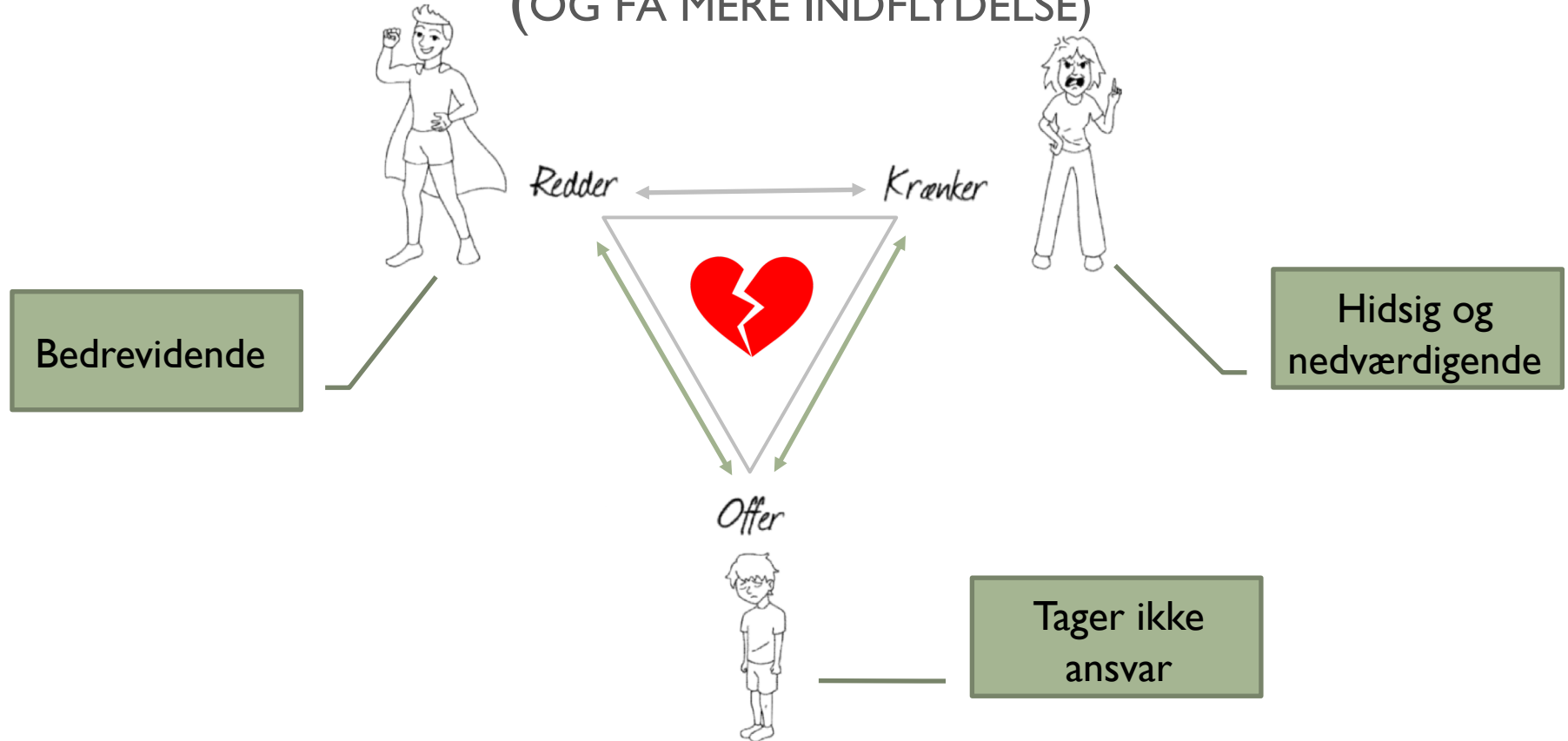
**2. Skriv den selvkritik ned**, som du siger til dig selv, og spørg dig selv, om du ville sige dem til en ven



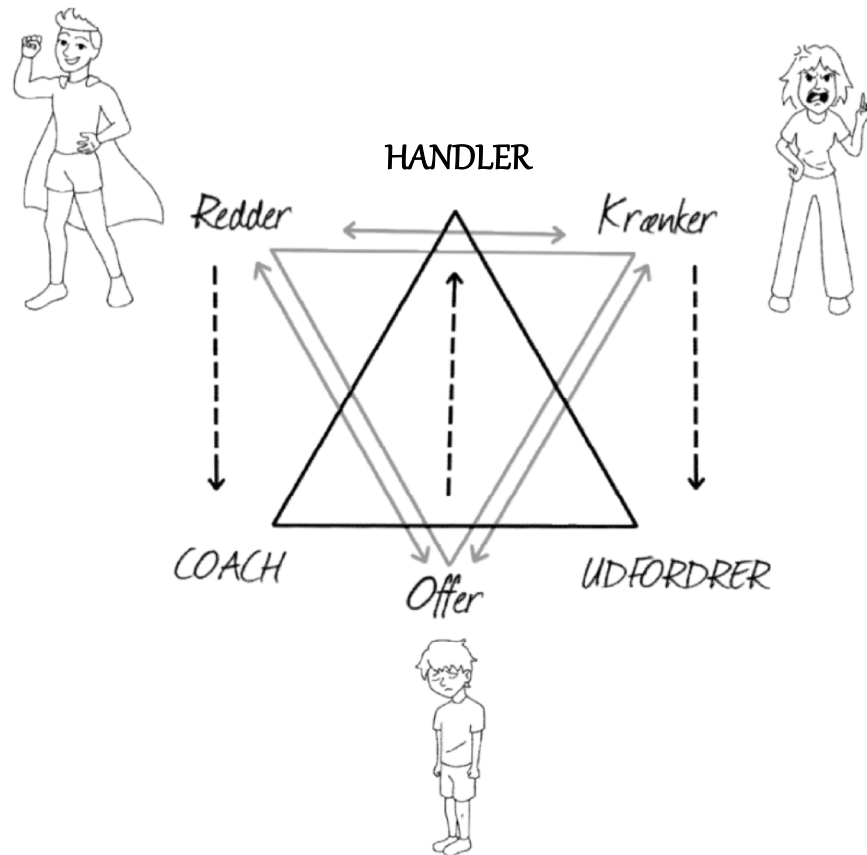
**3. Udvikl nogle selvkærlige mantraer**, som hjælper dig med at holde fokus på det, der er vigtigst for dig.



## 2. BRUG MINDRE TID PÅ DRAMA (OG FÅ MERE INDFLYDELSE)



# SÅDAN TRÆDER DU UD AF DRAMAET:



### 3. BRUG MINDRETID PÅ BEKYMRINGER



Selvdestruktivt





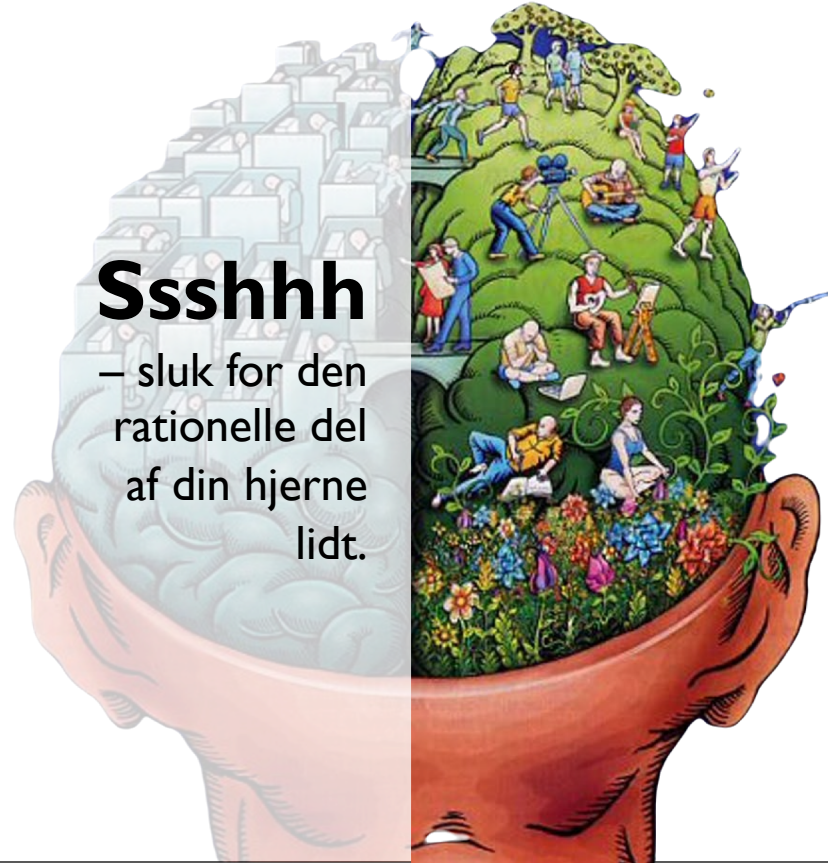
# AFSÆT TID TIL BEKYMNINGERNE



NÅR MAN KUN BEKYMRER SIG 3 MINUTTER AD GANGEN!



# 4. FÅ MERE SJOV IND I HVERDAGEN



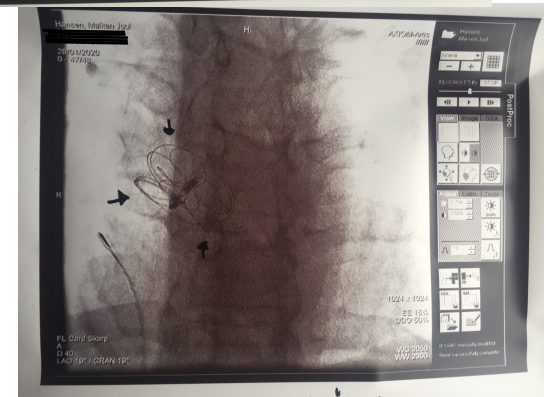
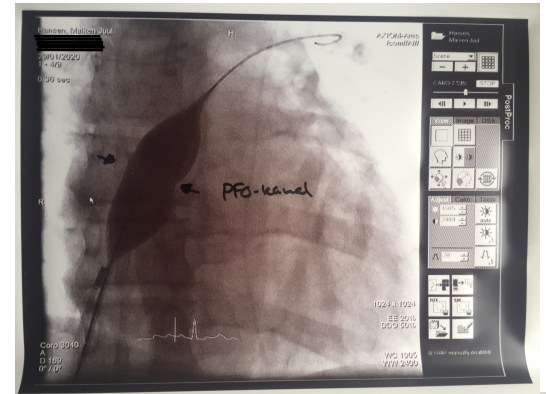
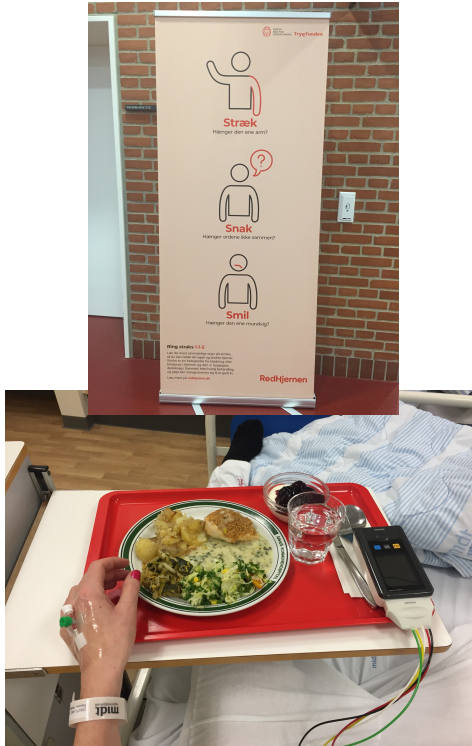
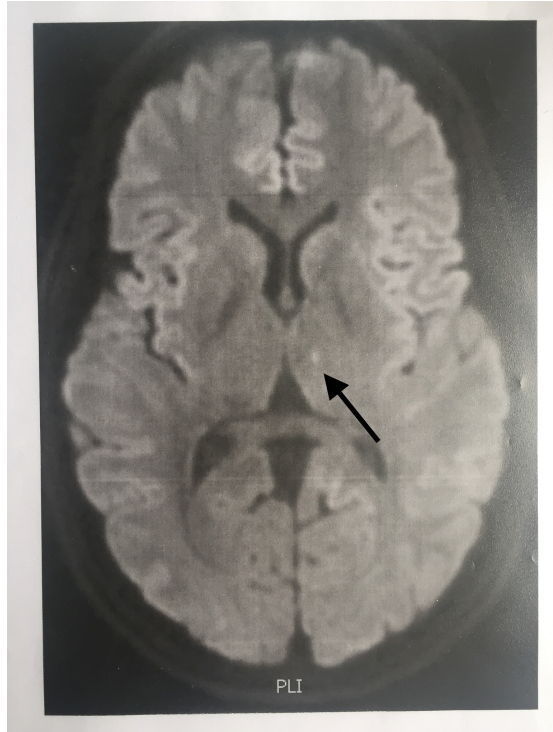
**Ssshhh**

– sluk for den  
rationelle del  
af din hjerne  
lidt.

**Tænk med  
din højre  
hjernehalvdel:**

Giv fantasien  
frit løb!

# 5. LÆR AT SE DET BEDSTE I DET VÆRSTE



Kortslut logikken bag, at selvkritik og timevis af bekymrende tanker er gavnlig for dig.



# REFRAMING – DEN UBEHAGELIGE SIDE

- Hvad nu hvis jeg får en større blodprop næste gang?
- Hvad hvis mine børn er til stede?
- Hvad nu, hvis den bliver meget større og jeg får slemme men?
- Hvad nu, hvis jeg aldrig kan arbejde mere?
- ...eller hvad nu, hvis alt i mit liv ødelægges, min børns barndom, jeg bliver skilt, og jeg kommer til at leve resten af livet som handikappet og depressiv?....



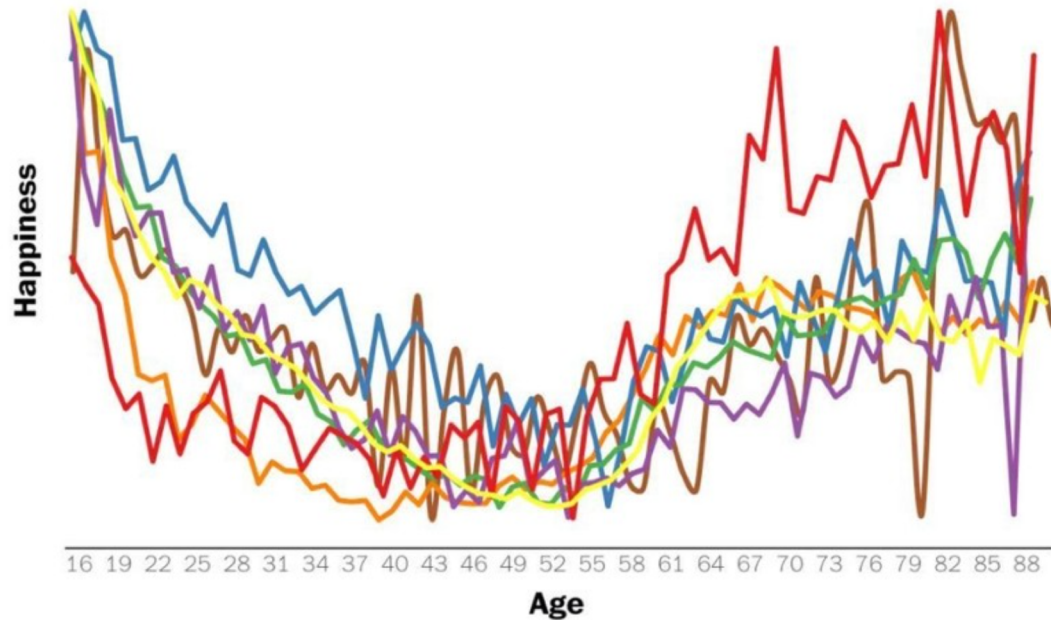
# REFRAMING – DEN ANDEN SIDE AF PLADEN

- Hullet blev fundet, og jeg fik kun en lille blodprop
- Jeg er kommet meget tættere på min mand
- Jeg er bedre til at være taknemmelig over de små ting
- Jeg er mindre fokuseret på hvad andre tænker.



# LIVSGLÆDE GENNEM LIVET

Sammenhængen mellem glæde (eller livstilfredshed) og alder i syv store forskningsstudier



# Styr dine tanker, så de ikke styrer dig:

- **Stop selvkritikken** og bliv en god leder for dig selv!
- **Træd ud af dramaerne** og brug mindre tid på konflikter
- **Brug kun 15 min. om dagen** på bekymringer
- **Lyt til dit indre barn** og få mere sjov ind i hverdagen
- **Reframe:** lær at se det bedste i det værste

# HÅNDBOGEN TIL EN SUND INDRE DIALOG:

”Sikke en øjenåbner! Mit indre barn var ulykkeligt, men jeg lyttede ikke. Nu er der kommet styr på min indre ”rodebutik” af tanker.”

- *Mette Lykke Bastiansen, lederkonsulent, FOA*

”Jeg har altid ønsket at blive bedre til at passe på mig selv, men jeg har ikke vidst hvordan. Nu har jeg fundet mit værktøj.”

- *Susanne Thue, coach igennem 15 år*



Brug koden ATHENAS og få halv pris på bogen:  
[www.maikenjuul.com/boeger](http://www.maikenjuul.com/boeger)  
Normalpris 220 kr.

# TAK FOR I DAG



Følg mig på her for mere viden om tankestyring:

**LinkedIn:**

<https://www.linkedin.com/in/maikenjuulhansen/>

**Facebookgruppe om tankestyring:**

<https://www.facebook.com/groups/1273400142753936>

Eventuelle spørgsmål sendes til:

[maikenjh@gmail.com](mailto:maikenjh@gmail.com)

[www.maikenjuul.com](http://www.maikenjuul.com)

