

# TEGN FØLELSEREGULERENDES SYSTEMER

NAVN:

## TRUSSELSSYSTEMET ER AKTIVT

Isolation	Ikke modtagelig for hjælp
Orker ikke andre mennesker	Svært ved at sove
Svært ved at mærke kroppen	Manglende tro på, at det nok skal gå
Tankemylder	Manglende overblik
Modløs og manglende initiativ	Bliver "bossy" - har kort lunte
Ekstra sansefølsom	Ked af det
Svært ved at huske	Fysiske symptomer
Glemmer at spise (eller spiser alt for meget)	

## MOTIVATIONSSYSTEMET ER AKTIVT

Fokuseret og målrettet	Energi
Koncentration	I sin egen boble
Begejstring	Aktivitet mod noget
Ser muligheder for at nå målet	Fremadstræbende
I gang	Rettet opmærksomhed
Sætter tempoet i vejret	På vej
Lytter måske ikke så aktivt til andre / ikke modtagelig	

## TRYGHEDSSYSTEMET ER AKTIVT

Overskud	Ro i krop og sjæl
Nærvær og tilstede, hvor du er	Mindfulness
Åbenhed	Tilfredshed
Balance	Pause
Tryghed	Dybe udåndinger og sænkede skuldre
Velvære	Tilknytning til og omsorg for andre
Omsorg for dig selv	Aktivt parasympatisk nervesystem
Opladning	Berøring og knus
At gøre noget godt for andre	At lytte
At modtage og give komplimenter	Rart og behageligt

## FOREBYGGELSESLISTEN OMSORGSTRÆTHED

- PAS PÅ KROPPEN MED MAD, SØVN, MOTION.
- HOLD PAUSER I LØBET AF DAGEN.
- BEVIDSTHED OM OVERGANGE.
- HOLD AL DIN FERIE, BRUG AL DIN AFSPADSERING.
- RESPEKTER ANDRES OG (ISÆR) EGNE GRÆNSER
- GØR EN INDSATS FOR AT FÅ ET GODT FORHOLD TIL LEDER OG KOLLEGER.
- BEVIDSTHED OM PÅVIRKNING AF ROD.
- SIG NEJ, NÅR DET ER NØDVENDIGT FOR DIG.
- BRUG MUSIK TIL GLÆDE, AFSPÆNDING, DANS OG ENERGI.
- SKAB FØLELSERMÆSSIG DISTANCE FRA DIT ARBEJDE, NÅR DU HAR FRI.
- HAV EN HOBBY, HVOR DU GLEMMER DIG SELV. DYRK DEN.
- ØV KONTAKT MED DIN FYSISKE KROP FLERE GANGE OM DAGEN.
- GRIN OG FOKUSER PÅ DET LETTE OG DET SJOVE
- BED NOGEN LYTTE.
- FIND PERSONLIGE VENTILER, OG LÆG DEM I KALENDEREN.
- SKAB ET FYSISK OG/ELLER MENTALT SAFE SPACE.
- SKRIV DAGBOG
- BLIV IKKE EN DEL AF SLADDERKLUBBEN OG KLAGEKORET.
- BED OM HJÆLP OG SIG JA, NÅR DEN BYDER SIG.
- SØG VEJLEDNING
- DET ER "BARE" ET ARBEJDE. DU KAN ERSTATTES.
- HAR DU IKKE PLADS TIL DET SJOVE PRIVAT, SÅ OVERVEJ OM DET ER DET RIGTIGE ARBEJDE.
- TÆNK LANGSIGTET.
- SKAB PLADS TIL FORDYBELSE, RESTITUTION OG LANGSOMMELIGHED.
- FÅ EN MASSAGE.
- KØB PRAKTISK HJÆLP.
- LAD ANDRE OVERTAGE IND I MELLEM.
- TÆNK, AT DU HAR ÈT LIV. BRUG DET MED OMTANKE.