

Oppsummering 4

Fjerde kurssamling: Mentale strategier – ABCD-modellen

- Å leve godt med mindre energi til rådighet, krever mental styrke
- Mental styrke kan i likhet med fysisk styrke trenes opp
- Opptreningen innebærer å lære og identifisere uhensiktsmessige tanker og å øve opp evnen til å være en konstruktiv støttespiller til seg selv
- Konstruktive tanker er tanker som bidrar til at vi løser problemer, som gir pågangsmot, motivasjon og gode følelser
- Destruktive tanker er uhensiktsmessige tanker som gjør det motsatte og som stjeler energi
- Vi kan ikke velge bort sykdom og plager, men vi kan til en viss grad velge hva vi vil tenke om plagene og ikke minst *når* vi vil tenke på dem
- ABCD-skjemaet er et hjelpemiddel for å trene mental styrke; det hjelper deg til å kjenne igjen og utfordre negative og uhensiktsmessige tanker