

Hvatning á óvissutímum - best þegar á reynir



Jóhann Ingi Gunnarsson, sálfræðingur

Óvissa

- Skrítnir tímar – nýjar áskoranir
- Versnar áður en það batnar
- Langhlaup með mörgum sprettum
- Yfirþyrmandi umfjöllun
- Kvíði og streita eðlileg viðbrögð

Áhersluatriði

- **Yfirveggun** (halda haus, varfærni í túlkunum, sýna gott fordæmi)
- **Samstaða** (sýna samhug, hjálpsemi, fylgja fyrirmælum)
- **Jákvæðni** (hugsa í lausnum, hvar liggja tækifæri?)
- **Traust** (treysta þeim sem leiða verkefnið, treysta sjálfri/sjálfum sér til að bregðast vel við ástandinu)

Sjálfstraust



Öflugt sjálfstraust

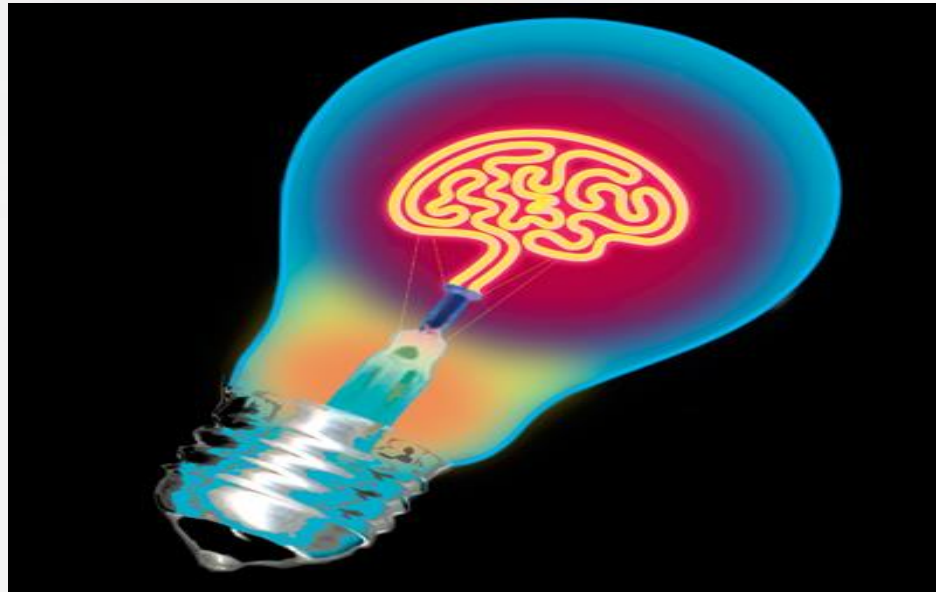
Trúin á sjálfa(n) sig er grunnurinn
að góðum árangri

- Við veljum að mæta full af sjálfstrausti til leiks

Það hefst með seiglunni

- Seigla merkir að gefast ekki upp
- Seigla einkennist af staðfestu og úthaldi til að takast á við erfiðleika og krefjandi breytingar
- Við búum yfir meiri seiglu en við gerum okkur grein fyrir

Ábyrgð á eigin hugarfari



- Ertu með kveikt á ljósunum?

Tékklisti að góðum degi

- Taka frumkvæðið
- Mættu óvissunni (horfstu í augu við hana)
- Halda rútínu eftir bestu getu
- Hreyfing – mataræði - svefn

Tékklisti að góðum degi

- „Góðir slæmir dagar“
- Hverju get ég stjórnað?
- W.I.N.
- Sýna fólki áhuga – virk hlustun
- Hvíla fyrirsgagnir. 1 klst. í frí eða 1 klst. af C-19?

Mótlæti

- Við ráðum hvernig við bregðumst við mótlæti
- ég vel hvort ég bugast... eða eflist!
- Því harðara árferði því betur vakandi er ég
fyrir að hrósa og hvetja sjálfa(n) mig – og
aðra í kringum mig

Grín og gaman hjálpar !



..gaman í alvörunni

Þakklæti

- Þakklæti virkar!
- Þakklæti elur af sér þakklæti
- Dagleg þjálfun = meiri hamingja (rannsóknir)
- Forréttindi að vera á lífi og njóta góðrar heilsu
- Hvaða 3 atriði er ég þakklátust/astur fyrir í dag?

An open book is shown from a top-down perspective. The left page is blank and white. The right page is also white and contains three lines of text in a black, sans-serif font. The book's spine is visible on the left side, and the edges of several other pages are visible at the top.

Núvitund

Að njóta einhvers...

á meðan það gerist



Mind Full, or Mindful?

Höfum í huga...

„Stjórnaðu huga þínum
- annars stjórnar hann þér”

(Búdda)

„Við megum aldrei gleyma því að við getum
fundið tilgang í lífinu, jafnvel þótt við séum í
vonlausri aðstöðu gagnvart örlögum sem ekki
verða umflúin“

(Viktor Frankl)