



Lykkefellen av Russ Harris (Bildet) - Kapittel 1-6
Innleder: Stig Erlend Midtgård

Verdier à la Aristoteles

Eudaimonia (eu, “god”, og daimon “ånd”): kan bety “menneskelig blomstring”, “livsutfoldelse”, “å leve godt” eller “den strevsomme lykke”.

Mens **hedonia** søker kortvarig lykke gjennom nytelse av sex, mat, rus og rock n' roll og samtidig unngåelse av smerte, handler **eudaimonia på dybde,** funksjon og langsiktig mening hvor “den gyldne middelvei” og balanse er viktig for å kunne oppnå dette.



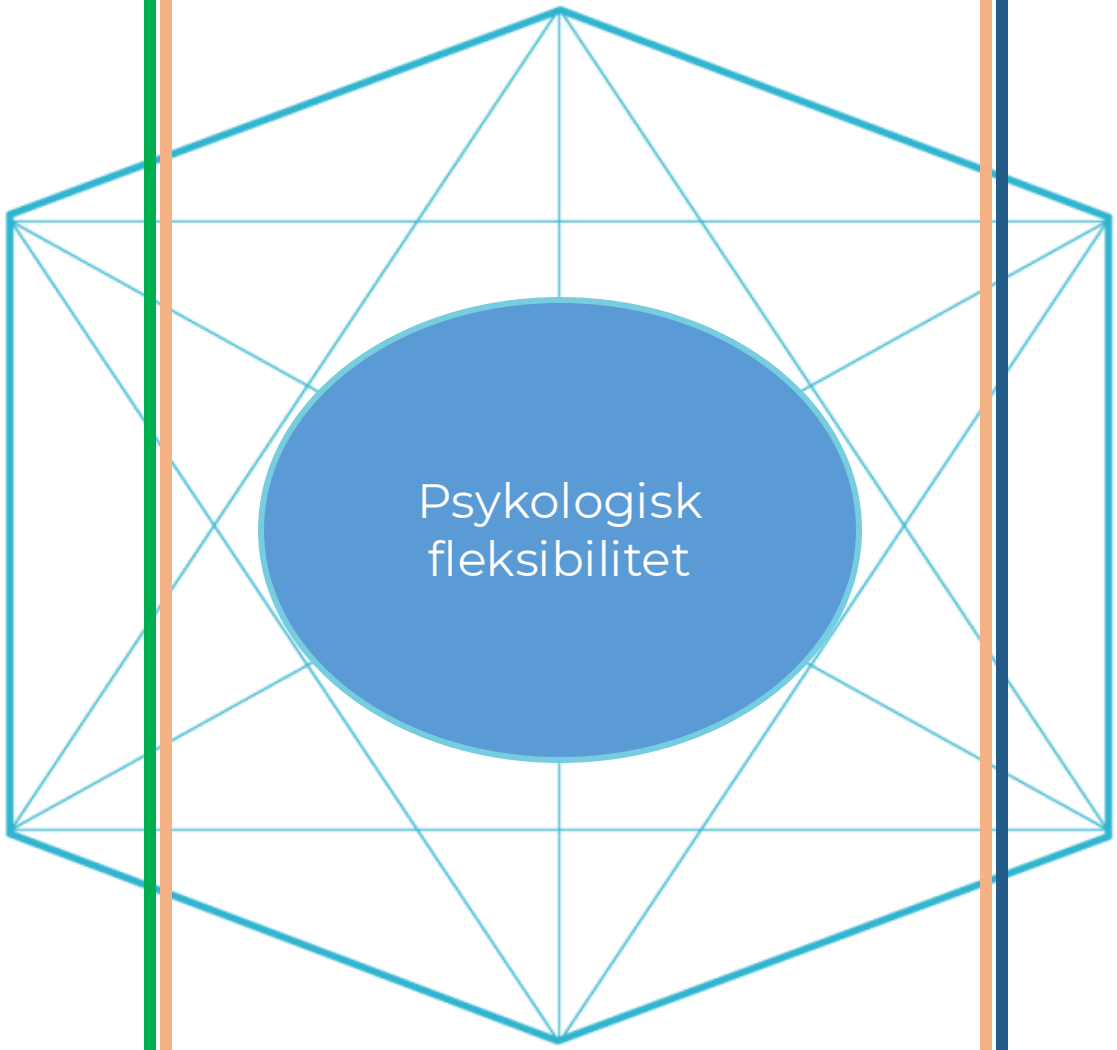
1. Venstre side: Være åpen

Utvidelse (Aksept)

Kognitiv defusjon

2. Midten: Være tilstede

Kontakt med nået

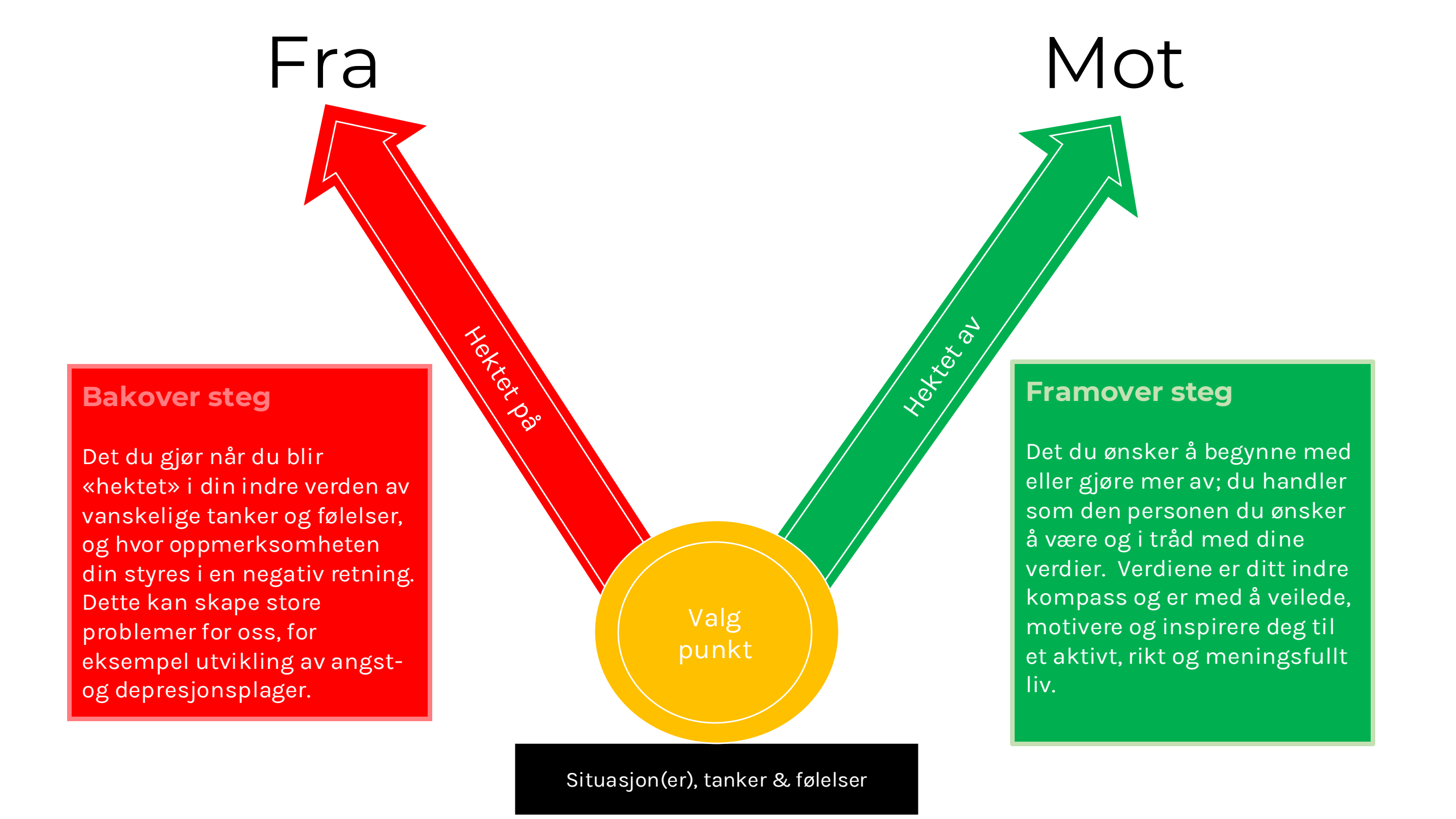


Det observerende selvet

3. Høyre side: Gjøre det som er viktig og betydningsfullt

Verdier

Forpliktende handlinger



Bakover steg

Det du gjør når du blir «hektet» i din indre verden av vanskelige tanker og følelser, og hvor oppmerksomheten din styres i en negativ retning. Dette kan skape store problemer for oss, for eksempel utvikling av angst- og depresjonsplager.

Framover steg

Det du ønsker å begynne med eller gjøre mer av; du handler som den personen du ønsker å være og i tråd med dine verdier. Verdiene er ditt indre kompass og er med å veilede, motivere og inspirere deg til et aktivt, rikt og meningsfullt liv.

Hekt av, og ta et steg mot det livet du ønsker deg

Se for deg at en av dine nærmeste; en partner, et familiemedlem eller en god venn, blir intervjuet for å finne ut ***hvem du er*** og ***hva du står for i møte med andre mennesker*** *som strever.* Spør vedkommende om hva som er ***dine tre beste verdier eller kvaliteter*** når du samhandler med andre.

Hvis vi nå har tro på magi og at drømmer kan bli virkelighet, hva skulle du ønske at denne personen ville sagt om deg (og som han/hun oppriktig mente var sant)?

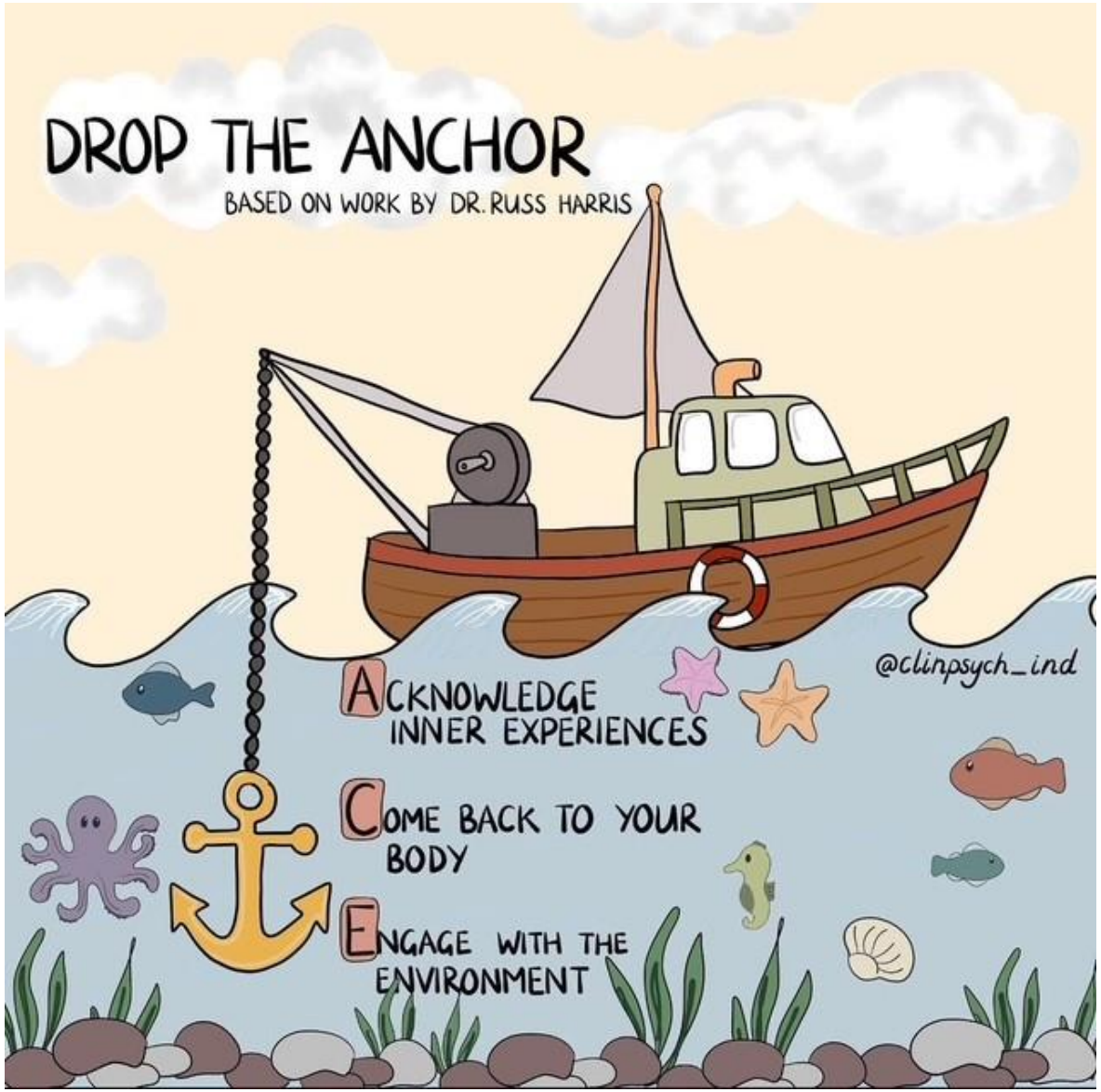
Bruk 2 minutter til å tenke gjennom dette

Tanker er bare tanker



- Tanker kan være bare lyder, historier eller språklige fragmenter.
- Tanker er noen ganger sannheter, andre ganger ikke.
- Tanker kan være viktige noen ganger, andre ganger ikke.
- Tanker er ikke ordre vi må følge.
- Tanker er noen ganger kloke, andre ganger ikke.
- Tanker er aldri trusler.

Jeg legger merke til at jeg har en tanke/følelse om....



Kreativ håpløshet

D.O.T.S.

- **Handler å hjelpe personen til å identifisere mestringsstrategier som ikke fungerer. Problemet er at strategiene de har brukt at de gir en følelse av kontroll der og da, men som bare fungerer på kort sikt. Med utgangspunkt i arbeidet til Steven Hayes og kurset hans, Act in Practice, kan tilnærmingen oppsummeres i følgende trinn:**

1. **Hva har du prøvd**? - Hva har du gjort for å unngå eller bli kvitt problematiske tanker, følelser, minner, følelser eller fornemmelser?

2. **Hvordan har det fungert?** a) Ble tankene og følelsene borte? b) Kom de tilbake på lengre sikt eller c) Ble de verre? - Har dette ført deg nærmere et rikt, givende og meningsfullt liv?

3. **Hva har det kostet?**. … i form av tid, energi eller penger? Har det hatt negative konsekvenser for helse, velvære, arbeid, fritid eller relasjoner?

4. **Å hvordan er det for deg akkurat nå?** Eksempel: Terapeuten sier **-** "Dette kan være tøft og hardt å ta inn over seg Det gjør vondt, ikke sant?" Valider og introduser selvmedfølelse når følelser som tristhet, sinne, frykt og frustrasjon naturlig kommer på dette punktet.

5. **Spør om de er villige til å prøve en ny tilnærming**



Forpliktende handlinger

- Hva er "villighet"?

