Endring

How to do it?
Why to do it?
When to do it?

Sirpa Markkanen

Veileder i kognitiv terapi, fysioterapeut

6980 Askvoll

Naturlig motstand for endring

- Fokus på negative
- Endring er vanskelig
- Unnskyldninger
- Vanedyr

Sirpa

someone said, “real growth starts when you’re tired of your own shit” and i felt that.

Sirpa

Det er ikke ditt feil

Kjent «elendighet» er bedre enn ukjent framtid

Sirpa

Sirpa

Stabilitet
-en illusjon om trygghet

Steinalder hjernen

ikke oppdatert versjon

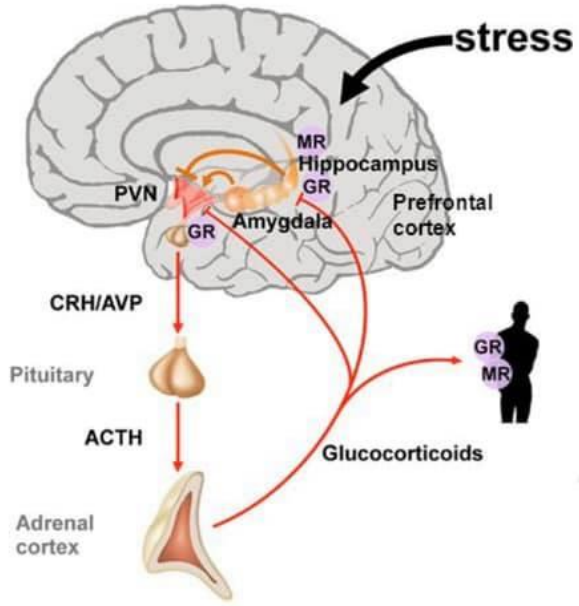
Sirpa

Manglende varslingssystem
på sakte, langt framfor liggende «fare»

VESTRE VIKEN

1. HPA-stress-aksen
Hypothalamus – hypofysen – binyrene

- Hypothalamus PVN: CRH
- Hypofysen: ACTH
- Binyrebarken: kortisol
- Reseptorer for kortisol: GR, MR
- Feedback fra:
  - Hippocampus (negativ)
  - Prefrontal korteks (negativ)
  - Amygdala (positiv)



Sirpa

Å endre noe krever motiv, modighet, energi, overskudd, plan

Sirpa

Forventningene i livet

Dette vil vi

- Kontroll
- Stabilitet
- Forutsigbarhet
- Trygghet
- Lettvint, raske gevinst
- Fortjene «goden»

Dette får vi

- Kaos
- Endring
- Uforutsigbarhet
- Mye arbeid liten gevinst
- Alt kan skje

Sirpa

Tillatelsestanker

lengsel etter det gode liv

Sirpa

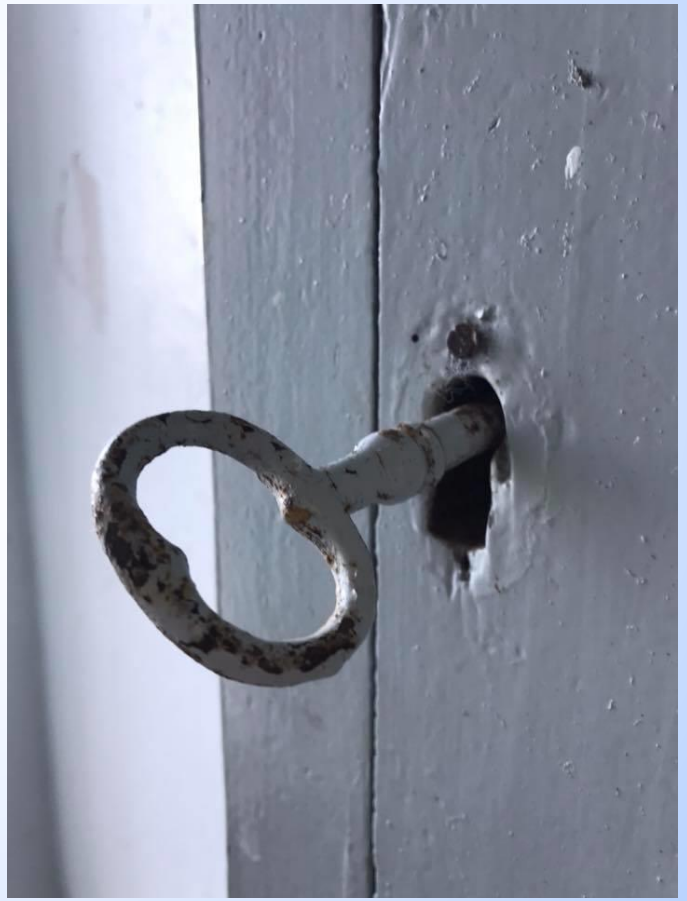
Positive tanker om negative ting

lyst, trøst, belønning, kompensering,

Sirpa

Hvem og hva hindrer meg?

Ansvar
Valgene
Prioriteringene
Holdningene



Sirpa

Hemmeligheten hennes?
sucsee faktora

Sirpa

Håp. Plan. Mål

Hva har lykke med dette å gjøre

- Øyeblikkene
- Kortreist
- Fysiologi
- Takknemlighet
- Fokus
- Å ha en drøm
- Tankene

Sirpa

Å gjøre en små endring

hva er det minste jeg kunne gjort?

Sirpa

Trappetrinn modell

Veien herfra
visualisere livet ditt

Sirpa

Takk for meg!