

# AKSEPT OG FORPLIKTELSESTERAPI

Smertemestringskurs 2022  
Jason Mascal

TRE ALTERNATIVER FOR ENHVER SITUASJON  
UANSETT HVOR VANSKELIG VÅR SITUASJON ER, HAR VI FORTSATT VALG.  
FOR ENHVER UTFORDRENDE SITUASJON VI STÅR OVENFOR, HAR VI TRE  
ALTERNATIVER:

1. Dra. Kom deg vekk fra problemet.

2. Endre alt man kan for å forbedre situasjonen.

**Aksept**, gi rom og lære å leve med alt man ikke kan forandre.

3. Resigner/gi opp

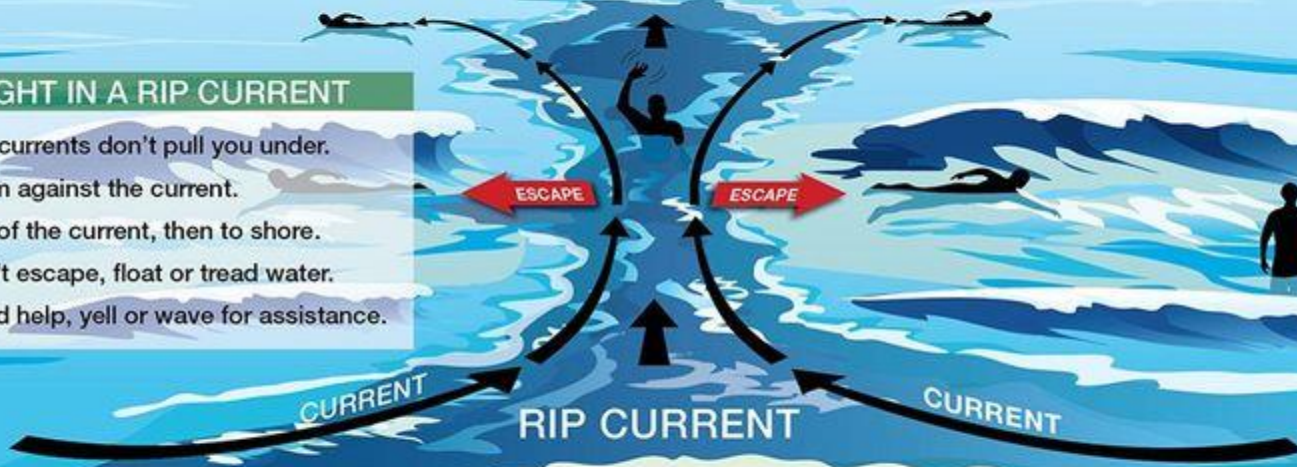
# Aksept

## RIP CURRENTS

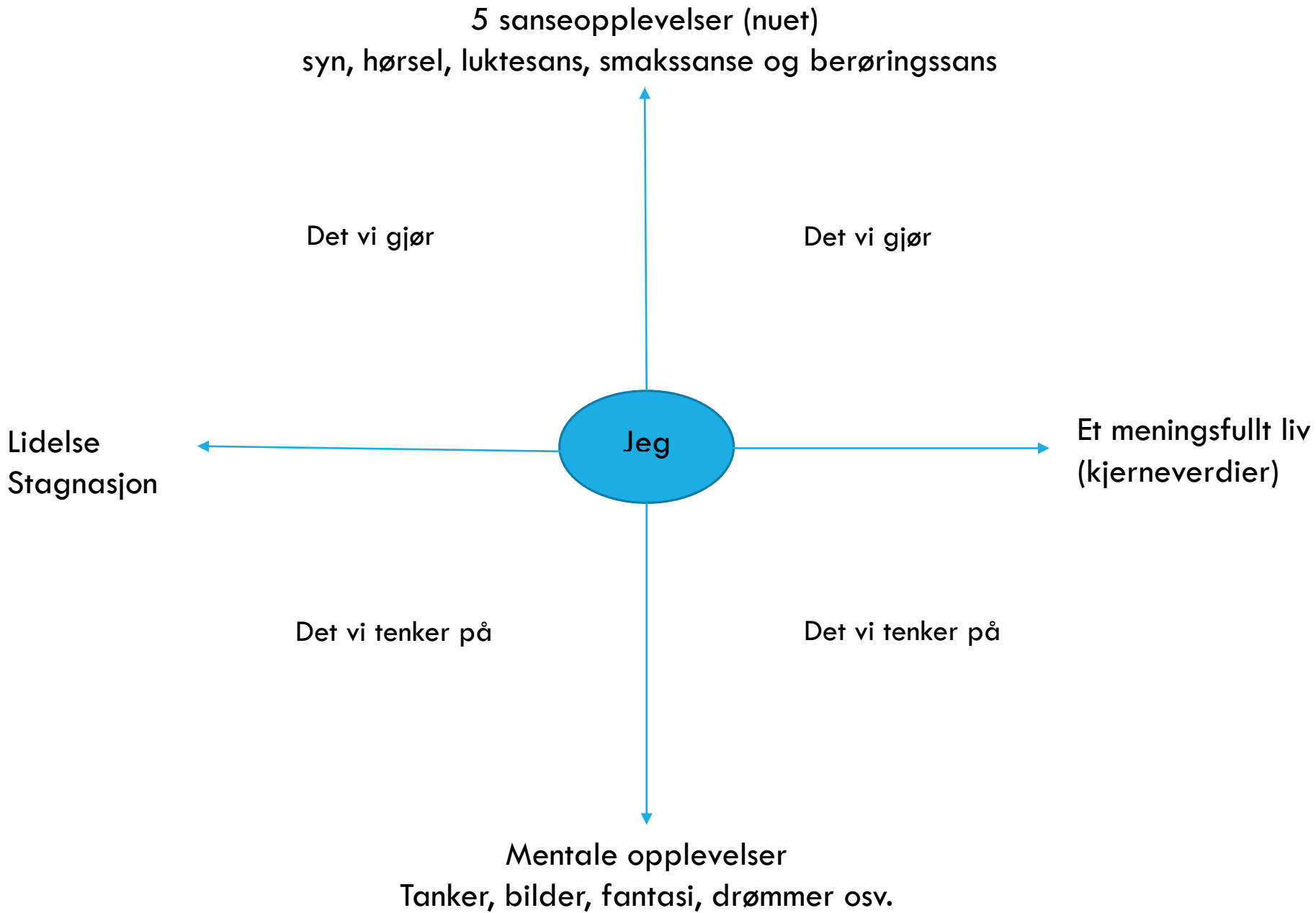
KNOW YOUR OPTIONS

### IF CAUGHT IN A RIP CURRENT

- Relax, rip currents don't pull you under.
- Don't swim against the current.
- Swim out of the current, then to shore.
- If you can't escape, float or tread water.
- If you need help, yell or wave for assistance.



Rip currents are powerful currents of water moving away from shore. They can sweep even the strongest swimmer away from shore. If at all possible, swim near a lifeguard.



# KJERNEVERDIER

Hva er det jeg egentlig har lyst til å gjøre med livet mitt?

Hva er viktig?

Hva ønsker du å stå for i livet ditt?

Kan jeg leve et rikt og verdifullt liv til tross smerte eller sykdom?

Tryllestav og dokumentarfilm øvelsen.



Ekte sjenerøs snill  
kreativ medfølende aksepterende eventyrlysten  
omsorgsfull nysgjerrig harmonisk  
bevisst åpen leken ryddig engasjert pålitelig  
kjærlig høflig fokusert vennlig  
rettferdig tilgivende ærlig takknemlig  
hjelpsom uavhengig en gode venn  
beskyttende respektfull støttende modig  
kjærlighetsfull friluftsliv selvsikker oppmuntrende  
arbeidsmoral omtenksum inkluderende  
forståelsesfull rolig oppfinnsom  
sterk trygg jordnær humoristisk besluttsom  
ambisiøs tålmodig klok lagspiller  
sporty tolerant ujålete  
lojal utforskende ydmyk



# Eksempler på realistisk verdibaserte handlinger

## Daglig aktiviteter/gode vaner

15 minutt spasertur daglig.

Sykle til jobben.

Kortsiktig mål

Langsiktig mål

.....

.....

10 minutter hjemmetrening

.....

.....

Spis sunnere mat, vektreduksjon.

Livets ønsket retning



Treningscenter/fysikalsk institutt.

Kjøp bedre/lettere fjellsko.

10 minutter mindfulness  
meditasjon

Osv.....

## **kjerneverdier:**

god helse  
friluftsliv  
frihet  
sinnsro





“Hemmeligheten bak å komme seg videre, er å starte. Hemmeligheten bak å starte, er å bryte opp den store overveldende oppgaven i små håndterlige oppgaver, for deretter å umiddelbart starte på den første.”

Mark Twain

