

FORSIDE

Velkommen!

Til Psykologisk Rådgivning v/autoriseret psykolog,
Michael Hedetoft Christoffersen.

Profil

Jeg er medlem af Dansk Psykologforening og DIFO.

Parterapi

Idrætspsykologi

Familierådgivning

Individuel Psykoterapi

Stress & mobning

Hypnoterapi

Coaching

Artikler

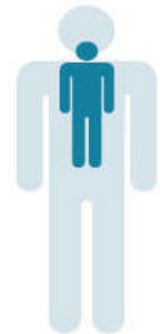
Kontakt

Links



Rådgivning kan f.eks. omhandle følgende emner:

- Parterapi / Samtaler
- Idrætspsykologi / Mentaltræning
- Familierådgivning / Samtaler
- Individuel psykoterapi
- Supervision
- Stress & mobning
- Sorg & krisehjælp
- Hypnoterapi
- Personlig rådgivning / Coaching



"At vove er at miste fodfæste et kort øjeblik!
Ikke at vove er at miste livet, sig selv."

(Søren Kierkegaard)

Profil - samtale & personlig rådgivning

"Glem ikke at elske dig selv".

(Søren Kierkegaard)

Jeg arbejder generelt ud fra en psykodynamisk referenceramme. Ved f.eks. individuel psykoterapi sigter terapien imod at støtte sådanne træk i personligheden, som har betydning for selvstændig tænkning og handling. Sideløbende arbejdes der på at fjerne forhindringer, der kan hindre en positiv udvikling.

Hvordan kan man i et parforhold samarbejde omkring emner som børneopdragelse, kønsroller, fritid, arbejdsfordeling etc. i stedet for at modarbejde hinanden? Emner der ofte er aktuelle i parsamtaler.

Ved personlig rådgivning arbejdes der bl.a. med at lære at udtrykke følelser og løse konflikter, træffe valg og turde tage stilling.

Familiesamtaler tager udgangspunkt i eventuelle forstyrrelser i familiedynamikken og familien arbejder i fællesskab sammen med terapeuten på at løse problemerne.

Idrætspsykologi er en hjælp til at få øje på negativ adfærd, der bremser en i at udnytte et potentiale fuldt ud. Tage stilling til den nye type problemer, de fleste idrætsudøvere fra tid til anden konfronteres med. F.eks. koncentrationsvanskeligheder, bekymring, dårlig evne til at slappe af, eller til at holde sig på toppen i pressede situationer.

Mental styrketræning: Hvordan vinder du flere sejre over hverdagens genvordigheder, så du kan blive mere effektiv, lykkeligere og sundere? Hvordan bliver du følelsesmæssigt stærkere, så du kan udnytte din stress til egen fordel? Hvordan kan du bruge dine følelser til at forstærke din præstationsevne? (Idrætspræstation, eksamen, jobsamtale, etc.)

Takster i henhold til Dansk Psykologforening

Træffetid alle hverdage mellem 17.00 & 18.00 på tlf.: 4054 6002

Parterapi

"Alle vil udvikling - ingen vil forandring".

(Søren Kierkegaard)

PARFORHOLD

"Skænderier er ofte en udveksling af meningsløsheder, en diskussion er en udveksling af meninger og holdninger."

Hvordan finder du den rette partner.? Hvilke spørgsmål er relevante at stille i den forbindelse?:

Familiebaggrund og hvordan medlemmernes indbyrdes samspil er:

- Tidligere parforhold og grunden til at de sluttede
- Hvad har man lært af sine erfaringer
- Etik, værdinormer og moralkodeks
- Indstilling til kærlighed, forpligtelse, kommunikation
- Personlige og professionelle mål
- Interesser i almindelighed
- Livs- og samfundssyn
- Generel snak om børn og etablering af familie
- Forhold til religion og åndelige værdier
- Erotik

Ovenstående er ikke prioriteret og skal læses i lyset af, hvad der løbende kan være interessant at vide om ens partner, efterhånden som forholdet udvikler sig. Det er ikke ensbetydende med, at der ikke må være nogen overraskelser, bare de er positive. Samtidig er det også vigtigt du har "timing -fornemmelse" og ikke bare går frem "lige efter bogen".

Konflikter i parforholdet/Mediation

En model til at løse eventuelle konflikter kunne være:

- Parterne gør rede for konflikten
- Problemet afgrænses
- Parterne finder på løsningen
- Parterne forhandler om løsningen
- Parterne indgår aftaler

Terapeuten er så den person, der sørger for at begge parter bliver hørt og at der bliver fulgt op på eventuelle aftaler.

Idrætspsykologi

"Mennesket leger kun, når det i ordets fulde betydning er menneske – og det er kun et fuldstændigt menneske, når det leger"

(Friedrich Schiller 1759-1805)

...UNDSKYLDNINGER...

"Dommeren var imod os"

"Der var for meget vind i hallen"

"Vi har aldrig spillet her før"

"Banen var ujævn"

"Træneren er en idiot"

"Hvorfor er vi altid så uheldige?"

"Publikum var virkelig unfair"



Undskyldninger er der nok af også indenfor sportens verden. Men hvad handler undskyldninger egentlig om? Er det fordi man ikke er forberedt ordentligt, har dårlig samvittighed og dermed vil fralægge sig ansvaret? Er dårlig til at samarbejde og det er alle de andre på holdets skyld? At man er en dårlig taber? Eller er undskyldningerne reelle nok? Hvornår er det vigtigt, at man tager et medansvar eller et personligt ansvar?

Dette illustrerer nogle af de problemstillinger, man kan bruge en idrætspsykolog til f.eks. sammen med træneren, idrætsudøverne/ idrætsudøverne.

Koncentration

Man siger at vi højst kan koncentrere os om et emne i ca. 4 sekunder

Effektiv koncentration kræver total opfattelse. Graden af koncentration reguleres stort set af dig selv, og ikke bare af de forstyrrelser, du er udsat for.

Få styr på forstyrrelser: Du skal være bevidst om en forstyrrelse, før du kan tage dig af den og komme til at styre den. Selve det at være klar over, at du bliver forstyrret, hjælper dig til at rette din opmærksomhed det rigtige sted hen.

Prøv at overvåge din adfærd ved at bedømme dine koncentrationsniveauer. Spørg dig selv: Er din opmærksomhed fokuseret eller har den tendens til at flakke?

Opfatter du virkelig den information, du beskæftiger dig med, eller skimter du bare overfladen?

Det er ikke kun alt for let at læse sig gennem ord uden at opfatte, hvad de betyder. Det er ikke kun spild af tid, du går også glip af de fordele, som den koncentrerede læsning ville give.

Vær sikker på, at du er helt klar over, hvad det er for en opgave, du er i gang med. Hvis du har gjort dit formål klart, kan du fokusere og opretholde din koncentration, og du kan reducere psykisk distraktion.

Hold dig til et emne ad gangen for at koncentrere din opmærksomhed. Fysiske forstyrrelser er lige så farlige som psykiske, men det er lettere at komme dem til livs.

Sørg for at dit arbejdsområde ikke er fyldt med rod og er fri for potentielt forstyrrende ting

Hvis du arbejder hjemme, skal du sørge for at reservere et bestemt område til den opgave, du arbejder med - på den måde bliver du også mindet om dens formål

Mobil og alm. telefon kan vise sig at være en alvorlig ødelægger af koncentrationsevnen. En telefonsvarer kan være en uvurderlig hjælp til koncentration forudsat at du ikke fristes til at kontrollere den efter hver opringning

Det gælder som med alt andet, at jo mere motiveret du er, jo mere vil du opnå. Hvis du organiserer både din hjerne og dit arbejde er du godt hjulpet med hensyn til at opnå det du vil.

Mental styrketræning

Nøglepunkter:

**GENNEMTRÆNET OPLADNING ER DEN BASIS, HVORPÅ VI KAN BASERE MENTAL STYRKE I HVERDAGEN ELLER I SPORTEM.
HVIS MAN VIL VÆRE STÆRKERE, ER REGLERNE FÅ, MEN ENKLE: LÆR DIG SELV AT SKABE STÆRKE BØLGER AF OPLADNING I SAMME UDSTRÆKNING, SOM DU LAVER BØLGER AF STRESS.**

Dit centrale nervesystem kan ikke "se" forskel på noget, som bliver levende beskrevet i billeder, og noget som virkelig sker. Mens man ikke direkte kan kontrollere sine følelser, kan man direkte styre sine tanker. Kontroller og styr retningen og indholdet af dine tanker, og du vil opdage, at du opnår betydelig kontrol over dine følelser. Vis udvendigt, hvad du ønsker at føle indvendigt.

Ved at se ud som du føler, forstærker du dine følelser. Hvis du ikke synes om dine nuværende følelser, skal du ændre dit ansigtsudtryk. Sørg for at udvikle din evne til at visualisere positive billeder ved at fylde dig selv med positive følelser. I næsten enhver situation vil evnen til at kunne grine ad det hele give dig kontrol over situationen.

Når formålet er mental styrketræning, er den ideelle længde af træningsperioden mellem tyve og tredive minutter. Uden tilstrækkelig føde, vand og søvn er vi alle tabere. Menneskelig succes er i enhver situation afhængig af den rigtige opladning.

Familierådgivning

” Jeg taler helst med børn, Thi om dem tør man dog håbe, at de kan blive fornuftsvæsener. Men de, der er blevet det – Herre Jemini”

(Søren Kierkegaard)

De fleste bliver forældre uden særlige forudsætninger. Vi går ud fra, at alle fra naturens hånd er udstyret med evner til at tage os af vores børn (og andre), men er det nu helt rigtigt?

Det er og kan være svært at opdrage sine børn og gøre det godt og det vil alle forældre. Men nemt er det ikke. Hvordan opdrager vi vores børn til at være ansvarsbevidste og selvstændige mennesker?

- Lær børnene autencitet (oprigtig, sand, virkelig)
- Hav tid og rum for kærlighed
- Nyd dine børn
- Anerkend børnenes værdighed
- Giv ægte kærlighed
- Accepter din værdighed som forælder
- Vær tydelig, når det gælder indhold af grænser.

Vi er alle forskellige og ofte er vi blevet opdraget forskelligt. Hvordan koordinerer vi så i fællesskab den opdragelse, vi tror, er bedst for vores børn?

En af metoderne er, at forældrene er enige om følgende:

At lytte til deres børn på en aktiv måde

At sende klare "jeg - budskaber"

At løse konflikter, så alle parter "vinder"

**At ville og at gerne ville
Det er slet ikke nok
at man gerne vil.**

**Der skal både lidt mer
Og lidt mindre til.
Ved begrebernes luner
Og ved ordenes spil
Er det mer – og først virkelig nok:
At man vil!
(Piet Hein)**

Individuel psykoterapi, samtale

"At være fuldkommen ærlig overfor sig selv er en god øvelse".

(Sigmund Freud)

Ved du hvad psykoterapi er? Kender du nogen, der har gået i terapi? Hvad vil det sige at gå i terapi?

Psykoterapi er i snævrestand forstand behandling af **psykiske lidelser** ved hjælp af psykologiske metoder. Men nu til dags er det langt fra bare mennesker med psykiske lidelser, der går i terapi. For mange er det efterhånden også blevet en vej **til personlig vækst og udvikling.**

Selve ordet terapi er græsk og kan betyde pleje, mens ordet psyke drejer sig om ånd eller sjæl. Psykoterapi er derfor i videste forstand pleje af sjælen.

Generelt kan man sige at psykoterapi handler om indsigt. Man skal i psykoterapi tilegne sig en ny oplevelse af problemerne, se dem i et nyt lys eller give dem ny mening. Man kan sammenligne det med at løsningen af løse et puslespil.. Nye indsigter i psykoterapi fremkommer gradvist, trin for trin, efterhånden som man opnår styrke til at erkende sit eget bidrag til problemerne.

Så kort sagt er psykoterapi en hjælp, et stykke værktøj- hvor du giver dig selv rum og tid til eftertanke. Gennem psykoterapi kan du lære dine tanker, følelser og handlinger at kende og sætte dit liv ind i en større sammenhæng.

Supervision

Supervision er en kontraktmæssig tidsbestemt, støttende, igangsættende og fagligt kontrollerende proces, hvor en mere erfaren fagfælle hjælper en mindre erfaren fagfælle som er i gang med at uddanne sig eller sætte sig ind i et nyt område.

Supervisions samtalen kan opdeles i faser:

- 1) Hvad er problemet
- 2) Hvad er problemet i problemet
- 3) Kontrakten " Find det realistisk mulige"
- 4) Undersøgelsen
- 5) Produktmarkering – Undersøgelsen er slut. "Er vi der nu, var det det, du ville have"?
- 6) Markering er belæring. – " Hvad har du lært af det her"?
- 7) Evaluering

Stress & mobning

”Når vi taler eller skriver sammen, besvarer vi så altid fuldt ud hinandens spørgsmål? Hver af os udtaler, hvad han har på hjerte, ganske ud fra den specielle og begrænsede situation han befinder sig i, og den anden opfanger alene det, som tilfredsstiller ham”.

(Henry James - 1874)

Det psykiske arbejdsmiljø er nu for alvor ved at være sat på dagsordenen. I arbejdsministeriets rapport (Psyko- sociale risikofaktorer i arbejdslivet: Arbejdsministeriet 1995) slås det fast, at det er bydende nødvendigt, at der på alle niveauer - virksomhederne selv, Arbejdstilsynet, B.S.T., branchesikkerhedsrådene samt organisationerne på arbejdsmarkedet tages anderledes og mere gennemgribende fast om det psykiske arbejdsmiljø på arbejdspladserne, hvis udviklingen med at stigende antal psykiske arbejdsskader samt psykisk nedslidning skal vendes.

Rapporten er i god overensstemmelse med de mål, som fremgår af regeringens handlingsprogram for et rent arbejdsmiljø år 2005. Her opstilles en række visioner, som skal præge arbejdsindsatsen de nærmeste år- det psykiske område er nævnt som et selvstændigt område.

Dette betyder bl.a. at ledelse og medarbejdere i virksomheder, skoler og institutioner skal definere og skabe det, de forstår ved at godt psykisk arbejdsmiljø.

Hvad er stress?

Vi taler tit i hverdagen om at vi er stressede. Både i vort arbejde og i familien. Vi er tilbøjelige til at benytte ordet stress, som var det en entydig betegnelse for noget, vi alle præcist ved, hvad er. Men det er meget vigtigt, at der ikke går inflation i ordet stress, så det bliver brugt for almindelig travlhed. For hermed kan begrebet miste sin alvorlige betydning. **Stress defineres som den tilstand der opstår, når man udsættes for en belastning, som man ikke har evner eller ressourcer til at klare.**

Stress ledsages af ulyst og anspændthed

Stress forveksles ofte med travlhed. Men almindelig travlhed giver ofte en følelse af lyst og glæde

Stress er ikke en sygdom, men en fysiologisk reaktion, som sættes i gang, når vi udsættes for mere end vi plejer, gennem længere tid.

Kortvarig stress kan være stimulerende og udviklende, mens langvarig stress kan med -føre sygdom.

Stress viser sig som:

Fysiske kendetegn: Hjertebanken, hovedpine, indre uro, ofte syg, svedeture, appetitløshed.

Psykiske kendetegn: Rastløshed, træthed, koncentrationsbesvær, evt. depression.

Kendetegn ved adfærd: nedsat præstationsevne, manglende engagement, vrede, søvnløshed, øget forbrug af diverse stimulanser, aggressivitet, ingen humoristisk sans.

Stress og nedsat livskvalitet er ikke i sig selv sygdomme, men kan være vigtige tegn på, at en sygdom er i anmarch, at der skal gøres noget ved situationen, eller at en sygdom er forkert behandlet.

Mobning

” Lad ham være, sagde moderen, han gør jo ingen noget! Ja, men han er for stor og aparte! Sagde anden, som bed, og så skal han nøfles”.

(Den grimme ælling – H.C. Andersen)

Hvad er mobning?

Mobbing er et dagligdags engelsk udtryk. Det betyder noget i retning af at ”overfalde i flok”, ”lave ballade eller vold sammen” fysisk som psykisk. På dansk er det blevet til mobning.

Næsten ethvert menneske har sine egne erfaringer fra situationer, hvor de selv eller andre ikke har ”passet” ind i gruppen. Gruppens, arbejdspladsens eller klassens arbejdsro er af en eller anden grund kommet ud af balance fulgt af aggressive forstyrrelser, som udgår fra eller centrerer omkring et bestemt menneske. Til slut opstår den situation der bedst kan beskrives med ”alle mod en”. Når ofret er brugt op, vender mobberne tilbage til ”lov og orden” og opløses igen til stort set omgængelige individer uden specielle særtræk! Men tilbage står ofret uden mulighed for at komme videre og ofte uden forståelse for hvorfor det skete og med mange sår på sjæl og legeme.

Hypnoterapi

"Livet forstås baglæns, men må leves forlæns".

(Søren Kierkegaard)

Hypnose er baseret på den kendsgerning, at mange mennesker i en tilstand midt mellem søvn og vågen er ekstremt modtagelige for suggestion af forskellig art. Terapeuten råder over forskellige teknikker til at bringe klienten i denne somnambule tilstand. De områder hvor man ser tydelige resultater af hypnose er søvnproblemer, angst og fobier. Ved mere komplekse, dynamisk levende konflikter på ubevidst plan giver hypnose alene dog sjældent nogen terapeutiske fordele.

Hvordan foregår det?

Indledende samtaler

Har klienten været under hypnose tidligere? Hvordan var resultatet? Efterfølgende er det som regel nemmere at blive hypnotiseret.

Kender klienten noget til hypnose? Hvilke forestillinger har klienten gjort sig med hensyn til hypnosebehandlingen?

Folk får ikke hukommelsestab af hypnose!

Hypnose til underholdning er ganske anderledes end hypnoterapi.

Almindelig søvn vs (modsat) hypnotisk søvn. Ordet søvn bruges, men klienten falder ikke i søvn

Klienten kan høre en bil ude på vejen, en hund der gør, børn der leger etc., under hypnosen.

Vilje og tro - klienten er ikke underlagt hypnotisørens vilje! Det er som regel kun viljestærke og veltilpassede mennesker, der kan hypnotiseres.

Der er ikke noget overnaturligt ved hypnose. Det er ingen mirakelkur. Hypnosebehandling kræver tæt samarbejde og tillid mellem behandler og klient.

Man hypnotiserer i virkeligheden sig selv.

Coaching

”Giv mig sindsro til at acceptere, hvad jeg ikke kan ændre, mod til at ændre det, jeg kan, og visdom til at se forskellen”

(Marcus Aurelius, 150 f. Kr.)

Personlig rådgivning - Coaching

Selvtillid er noget alle gerne vil have. Det afspejler sundhed, styrke, glæde og mening med livet. Såvel selvtillid som selvværd er baseret på din egen vurdering samt på de krav, du lærer at stille til andre. Selvtillid indebærer at du respekterer dine egne personlige rettigheder og samtidig respekterer andres. Psykologen kan hjælpe dig med at finde skjulte ressourcer og få modet til at stole på egne kræfter og de muligheder der er i din verden. Det kræver indsigt og selvforståelse at finde de mønstre, der eventuelt er med til at låse os fast. Vi må lære at finde de adfærdsmønstre der hæmmer og hindrer os. Vi må lære hvordan vi selv kan gøre noget ved det og turde gøre det!

” Det er svært at være tapper – sagde Grislingen med et lille snøft når man bare er et Meget lille dyr. Ninka Ninus, som have **meget** travlt med at skrive, så op og sagde: ”Det er netop fordi du er et meget lille dyr, at du bliver så nyttig for os i de begivenheder der forestår”.

(Fra Peter Plys)

En væsentlig side af coaching omfatter en psykologisk iagttagelse og mentale træningsmetoder. Det handler endvidere om at psykologen er inspirerende og motiverende i forhold til det, der skal opnås på arbejdspladsen såvel som på sportspladsen. Det gælder også i perioderne mellem konkurrencerne, i hverdagen på arbejdspladsen og også om at få enkelt individer til at fungere som et team. Kort sagt handler det om at skabe et frugtbar trænings-, arbejds- og konkurrencemiljø. Coaching handler endelig også om at øge menneskers selvværd/tillid og hjælpe med at udvikle personligheden i bred forstand.

Artikler

"Det er ikke alt der tæller, der kan tælles og ikke alt der kan tælles, der tæller."

(Albert Einstein)

Forlaget IN A/S, København
Att: chefredaktør Camilla Lindemann

Birkerød d. 29/10-2005.

Af Michael Hedetoft Christoffersen.

Det er ikke kun Alt for damerne, der har mandlige læsere. IN har det så sandelig også - blandt andre undertegnede. Når man-d i mange år har levet i en pigeverden som jeg: Hustru og tre voksne døtre, er det svært at undgå dette udmærkede blad. Jeg har derfor gennem årene læst mange gode artikler i IN. Senest Camilla Miehe-Renards under "for resten mener jeg". Titlen var: "Jeg elsker mig". Artiklen tager udgangspunkt i nogle af de kurser, der løbende bliver tilbudt om selvrealisering. Et af disse kurser handler om at elske sig selv.

Camilla har åbenbart ikke selv deltaget i dette kursus, men hun reflekterer godt og seriøst over dette - at elske sig selv. Og det er fra hendes synsvinkel ikke specielt positivt, da det meget nemt kan munde ud i den rene narcissisme. Jeg er slet ikke enig deri.

"Å, Plysbjørn," sagde Jacob, "hvor jeg dog elsker dig!" "Det gør jeg også," sagde Plys.

Citatet er taget fra bogen om Peter Plys og hans venner. Peter Plys lægger altså ikke skjul på at han er en dejlig bamse og holder egentlig temmelig meget af sig selv. Er Peter Plys dermed egocentrisk? Selvoptaget? Eller narcissist? Nej tværtimod. Alle der har læst Peter Plys ved at han er en god og rar bjørn, der bl.a. tænker meget på sine venner. Han er lykkelig, har det godt og er som nævnt meget afholdt af sine venner. Men Peter Plys holder også meget af sig selv. Ja, han siger ligefrem, at han elsker sig selv!

Jeg tror på, i modsætning til Camilla at det er utrolig vigtigt at elske sig selv. For hvis du ikke kan lide dig selv / elsker dig selv, hvordan kan du så oprigtigt elske eller lide andre? Og det at elske sig selv og netop lære det, er meget vanskeligt i vores samfundsstruktur. Tænk blot på Janteloven, der er i hvert fald ikke meget at hente der, hvis du leder efter noget, der kan styrke dit selvværd og dermed komme til at holde bare lidt af dig selv. Det er ikke nok at kigge sig i spejlet og sige "Jeg elsker mig", men det kan måske på sigt være en hjælp til at komme til det. Mere end 90 % af den voksne befolkning kan nok nikke genkendende til følgende bemærkninger, når de kigger sig selv i spejlet: "Hold k ... hvor ser du frygtelig ud, bare jeg ikke havde den næse, hvorfor er jeg ikke lyshåret? Mine tænder er skæve, hvor er du rynket etc. - ikke specielt positive meldinger, nærmest lidt piskesmældsagtigt og dermed ikke særlig befordrende for ens selvværd.

"Jeg tænker, altså er jeg til" sagde den franske filosof Descartes for næsten firehundrede år siden. Og det at være til, er nu engang livet - i medgang og

modgang!

Det er ensbetydende med flækkede hjerter, skilsmisser, sorg, død og prinser der også må vælge til og fra, forbudte kærlighedsforhold, smerte og nedture. Men det er også lykkelig kærlighed, glæde, latter og elskov. Sådan er livet for de fleste og mit bud er, at hvis du har en sund og grundlæggende tro på dig selv og dermed også at du elsker dig selv, så kommer du nemmere ud af kriser, men at undgå dem, ville være den rene utopi. Mindst 60 % af den voksne befolkning har det sådan, at de altid føler skyld i forhold til et eller andet. " Det er også min skyld", hvis f.eks. et forhold går i stykker, "jeg er heller ikke god nok", hvis du bliver fyret.

" Hvad har hun/han som jeg ikke har"? Tænkemønstre som ligger dybt internaliseret i mange menneskers bevidsthed. Heller ikke særlig motiverende, hvis du vil lære, at elske dig selv.

" Elsk dig selv, som du elsker din næste" burde efter min mening være et bud alle mennesker skulle leve efter. Så ville misbrug af enhver art garanteret aftage, terapi og " Elsk dig selv kurser" ville også blive overflødige. En sund tro på dig selv og dermed kærlighed til dig selv er efter min mening udgangspunktet for et rigtigt liv på godt og mindre godt.

John Lennons " Imagine" er en anden måde at udtrykke dette budskab på. Men meningen er den samme. Hvis Lennons visioner skal gå i opfyldelse, må udgangspunktet være at vi i almindelighed er tilfredse med vort liv. Skulle dette ske, behøver vi netop ikke gå alene gennem tilværelsen eller omfavne os selv. Der ville være en gensidig respekt og forståelse folk imellem.

Men undgå sorger, bekymringer, skilsmisser, eller ulykkelig kærlighed kan vi ikke, men måske kunne kærligheden til os selv medvirke til en større empati for vore medmennesker, når de havde behov, trods vore egne problemer. Det er netop det, der er karakteristisk for et godt og kærligt menneske at han/hun har det fornødne overskud til at hjælpe, når der er brug for det,- trods egne problemer. Og jo mere du elsker dig selv på en sund måde - jo mere overskud får du til dette.

Al adfærd er indlært også måden vi tænker på. Meget sker gennem opdragelsen, men en del af adfærd og tankemønstrene er vi selv med til at udarbejde. Da disse mønstre er indlært, kan de selvfølgelig også aflæres. Dette er ikke nemt! Hvis vi har lært ikke at elske os selv, er det virkelig svært at begynde på det. Men jeg vil alligevel opfordre folk i almindelighed til at begynde at elske sig selv noget mere. Jeg taler stadig ikke om forfængelighed eller indbildskhed eller det at være selvglad. Jeg taler om at få en høj grad af selvværd og dermed også overskud og kærlighed til vore medmennesker.

Peter Plys er i mine øjne en dejlig bjørn. Han er glad for livet, glad for sine venner og for at der findes honning! Og så vigtigst af alt han elsker sig selv!

Så hvis du har svært ved at stå foran spejlet og sige: "Jeg elsker mig", så prøv med:

"Hej ho! Det er rart at være Bjørn!
Hej ho! Det er ping at være Plys!
Hej ho! Sikke svir at være Bjørn!"

Det gør det måske lidt nemmere, men meningen er den samme- det er DIG det handler om

Kontakt mig

"Lad den, som vil ændre verden først ændre sig selv".

(Sokrates)

Konsultation efter aftale.

Træffetid alle hverdage mellem 17.00 & 18.00

på tlf. 4054 6002/45826002

Er jeg optaget af klienter bedes du indtale besked på min tlf. svarer og du vil efterfølgende blive kontaktet hurtigst muligt.

Du er også velkommen til at kontakte mig via e-mail: mc@psykologisk-raadgivning.dk

Venlig hilsen

Michael Hedetoft Christoffersen/psykolog