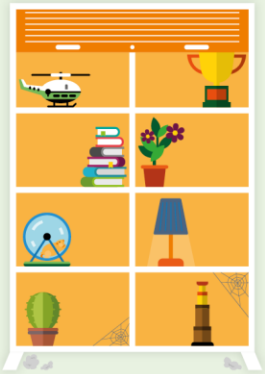
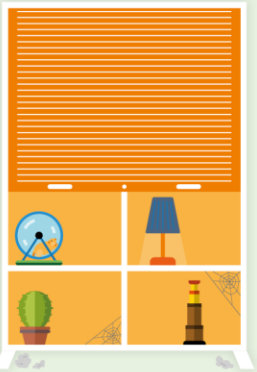
Bar fordet do æ å æ rev,
behæve do ik å væ et revgaf!

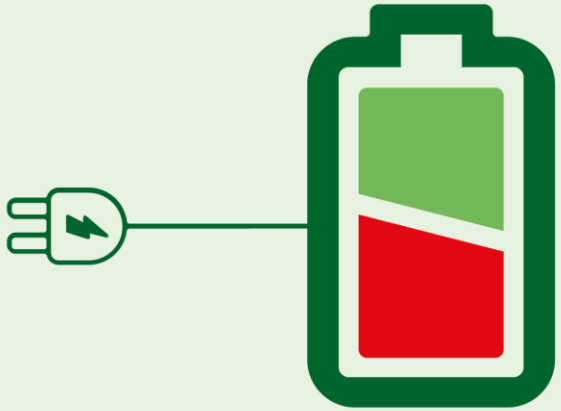
HUSK DIT MENTALE BATTERI



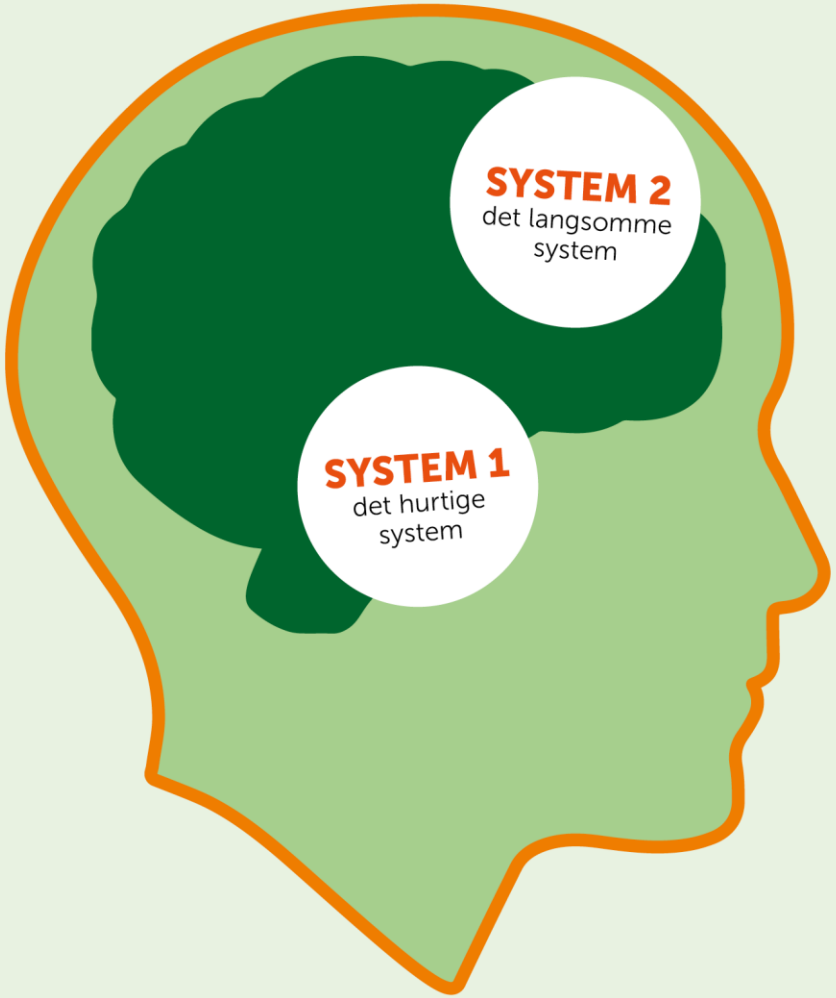
Opladning
Søvn, mad, energi,
stilhed og hjernepauser



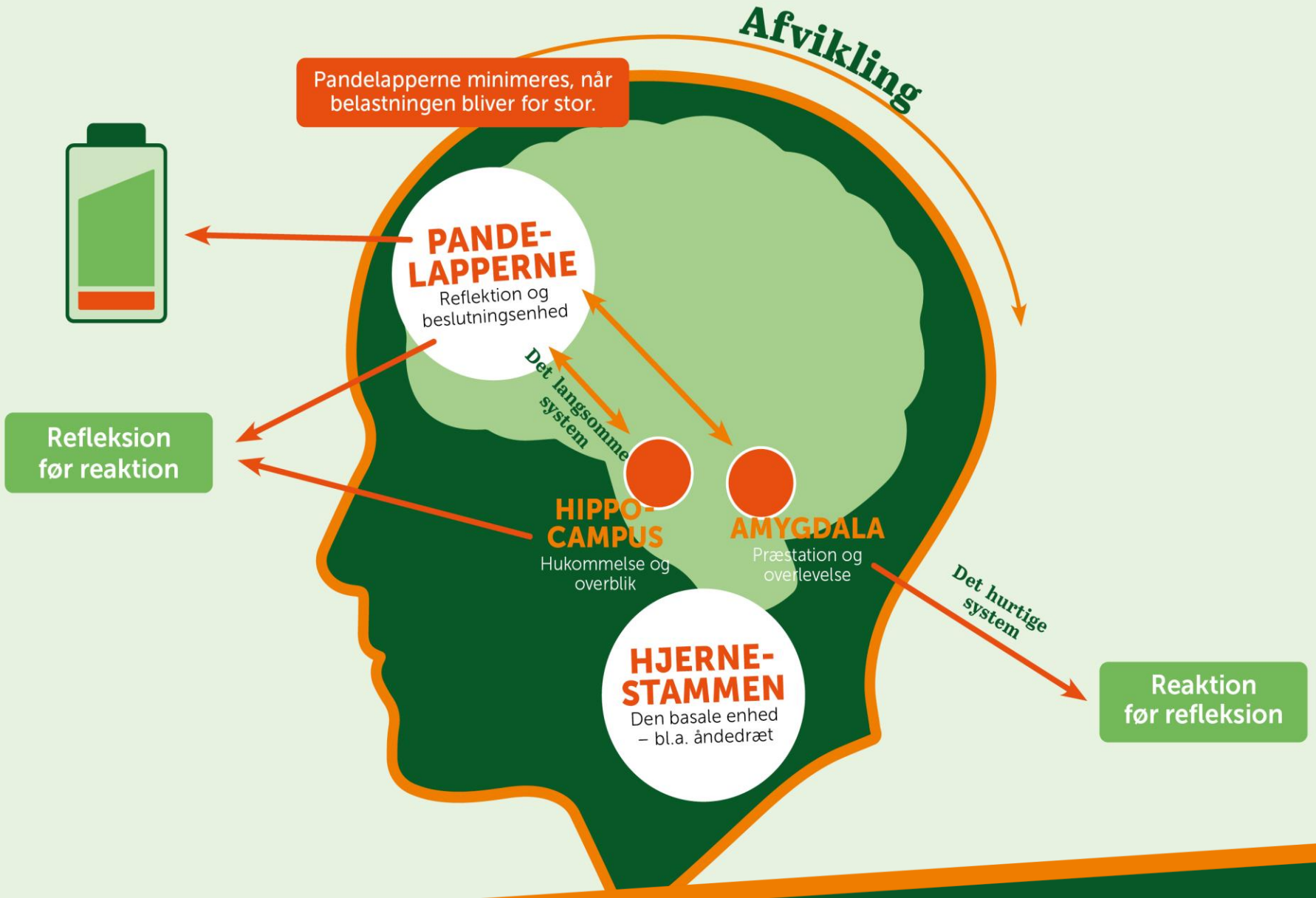
System 2
Kompleks tænkning, velreflekteret,
kontrol af system 1, tvivl, valg og fokuseret
– dyr i drift og *tilgængelig ved grøn*



System 1
Intuitiv, nemt, genbrug, vaner, følelser, automatik,
standardplaner for sikkerhed, svingende fokus
– billig og *altid tilgængelig*



KILDE *Daniel Kahnemann; "At tænke hurtigt og langsomt"*


Afvikling
Pandelapperne minimeres, når belastningen bliver for stor.
PANDE-LAPPERNE
Reflektion og beslutningsenhed
Det langsomme system
Refleksion før reaktion
HIPPO-CAMPUS
Hukommelse og overblik
AMYGDALA
Præstation og overlevelse
Det hurtige system
HJERNE-STAMMEN
Den basale enhed – bl.a. åndedræt
Reaktion før refleksion

Hvad sker der? (lige om lidt)

Fokus på eget system først

Altid starten på ro, i urolige situationer

- Din indre kamp, evnen til at håndtere
- Negativ og positiv formåen!
- If you are not not where you are
  You are not anywhere!

Hellere kylling end grillkylling !

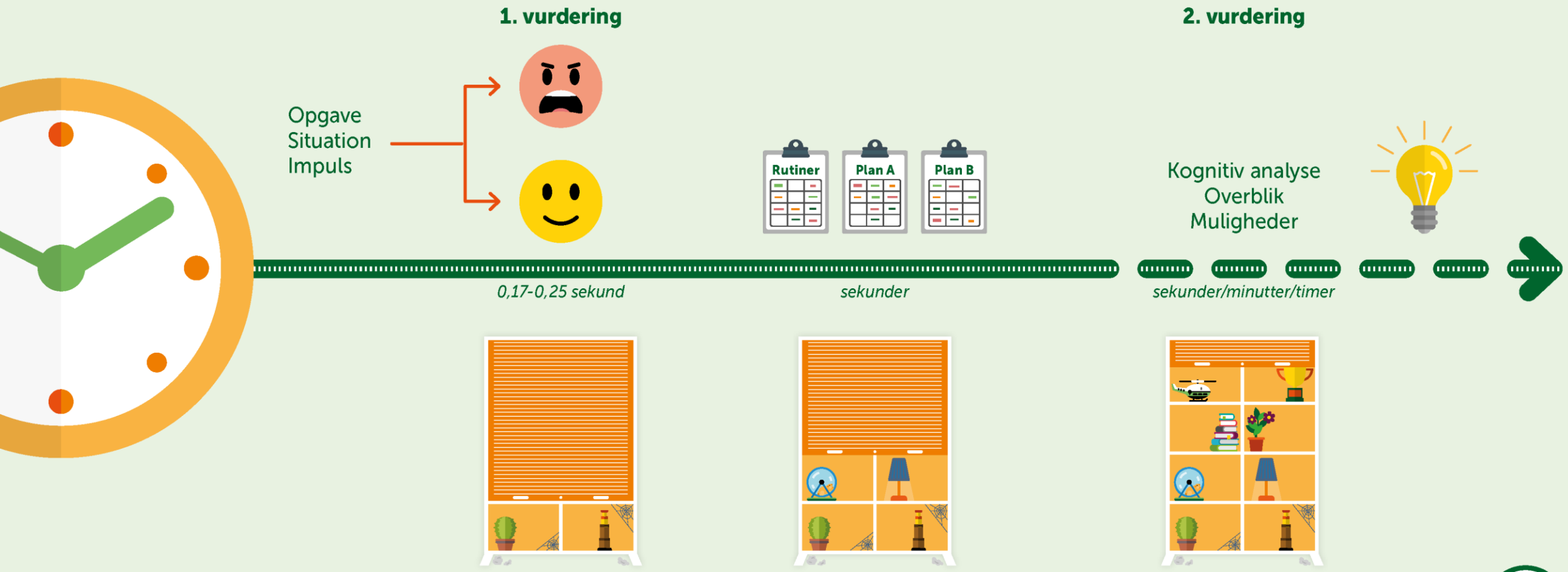
- Knæet!
- At genfinde overblikket!
- Michael Olivermetoden
- Langsommelighed

- 2 faktor systemet

TÆNK FØR DU HANDLER

Udvid hullet mellem impuls og handling

Paul Ekman



Når du passer på din søhest!

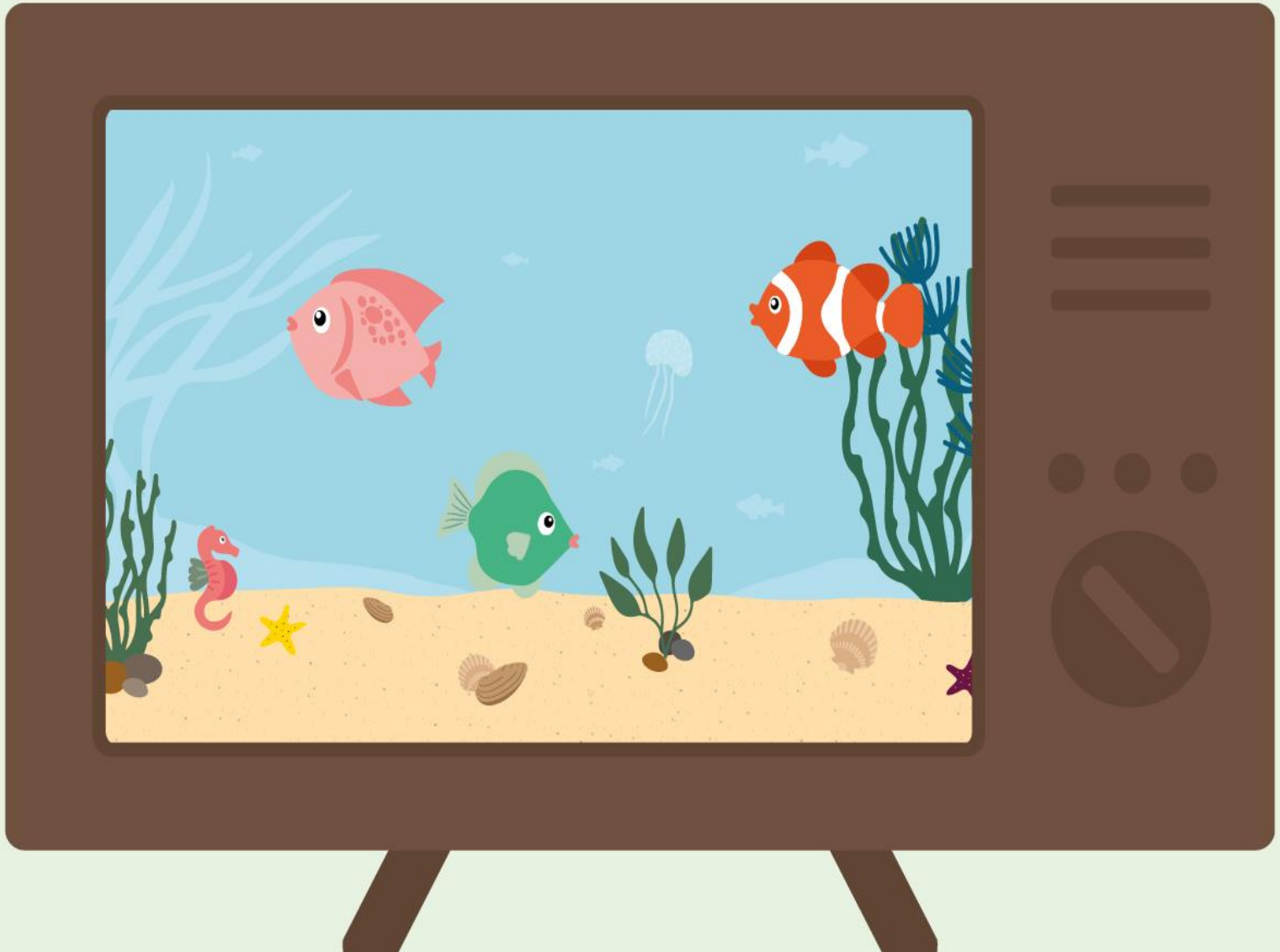
Passer din søhest på dig! (og resten af hjernen)

- Humor, tryghed og nærvær
- Hjernepausen!

- Gør noget unyttigt!
- Gå 4 km og se hvad der sker!
- Hækling, fiskeri, havepasning……

Barnebytesten

HJERNEPAUSE-FISK

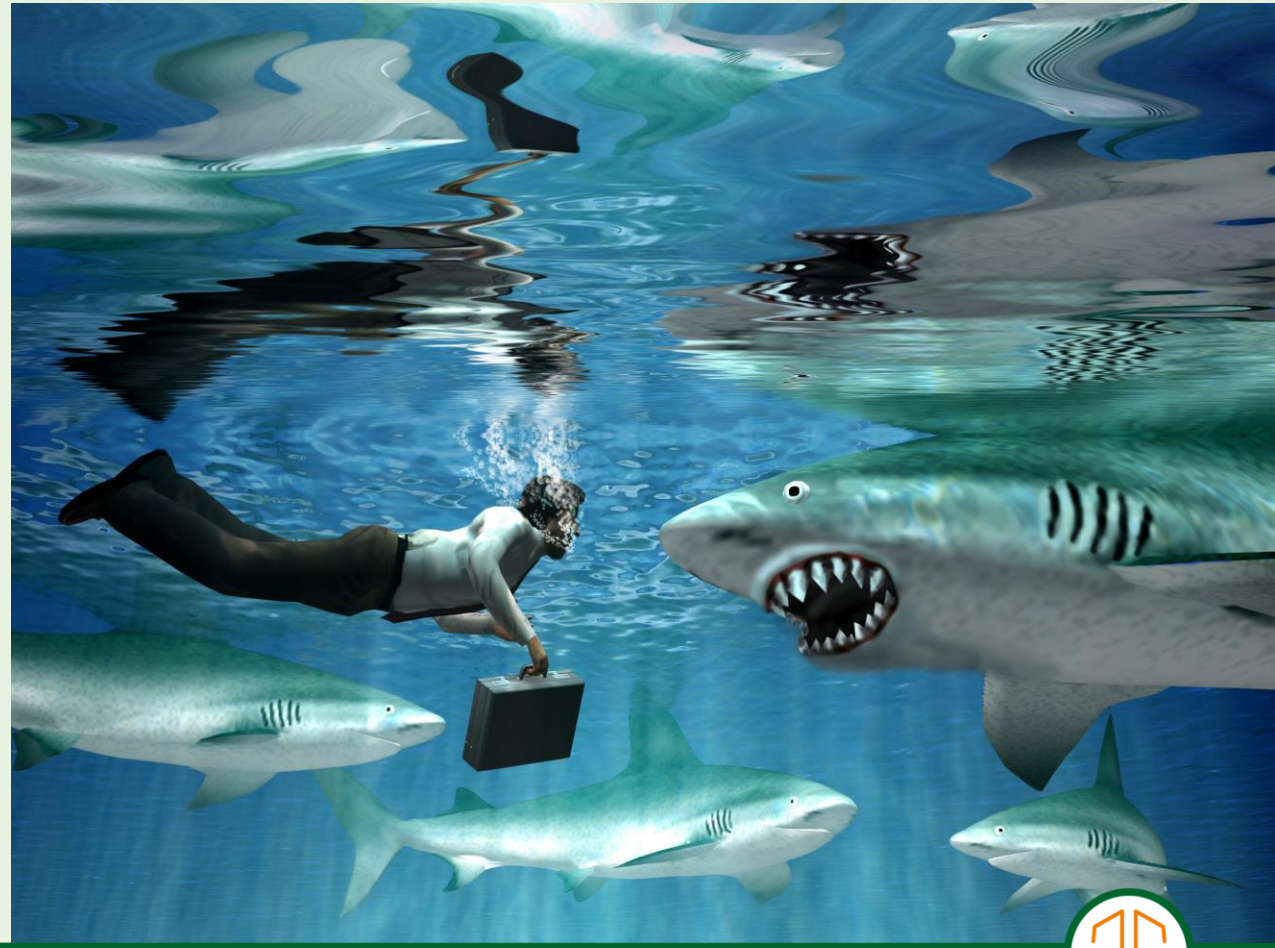


MASTER

I HÅNDTERING AF DAGLIGDAGENS
BØVL OG UDFORDRINGER

Johny Gammelgaard

Bar fordet do æ å æ rev, behæve do ik å væ et revgaf!

- Værktøjskassen er der

- Knæet
- Hjernepausen