

Samling 3: Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp



Kristiansand
kommune



Samling 3: Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp



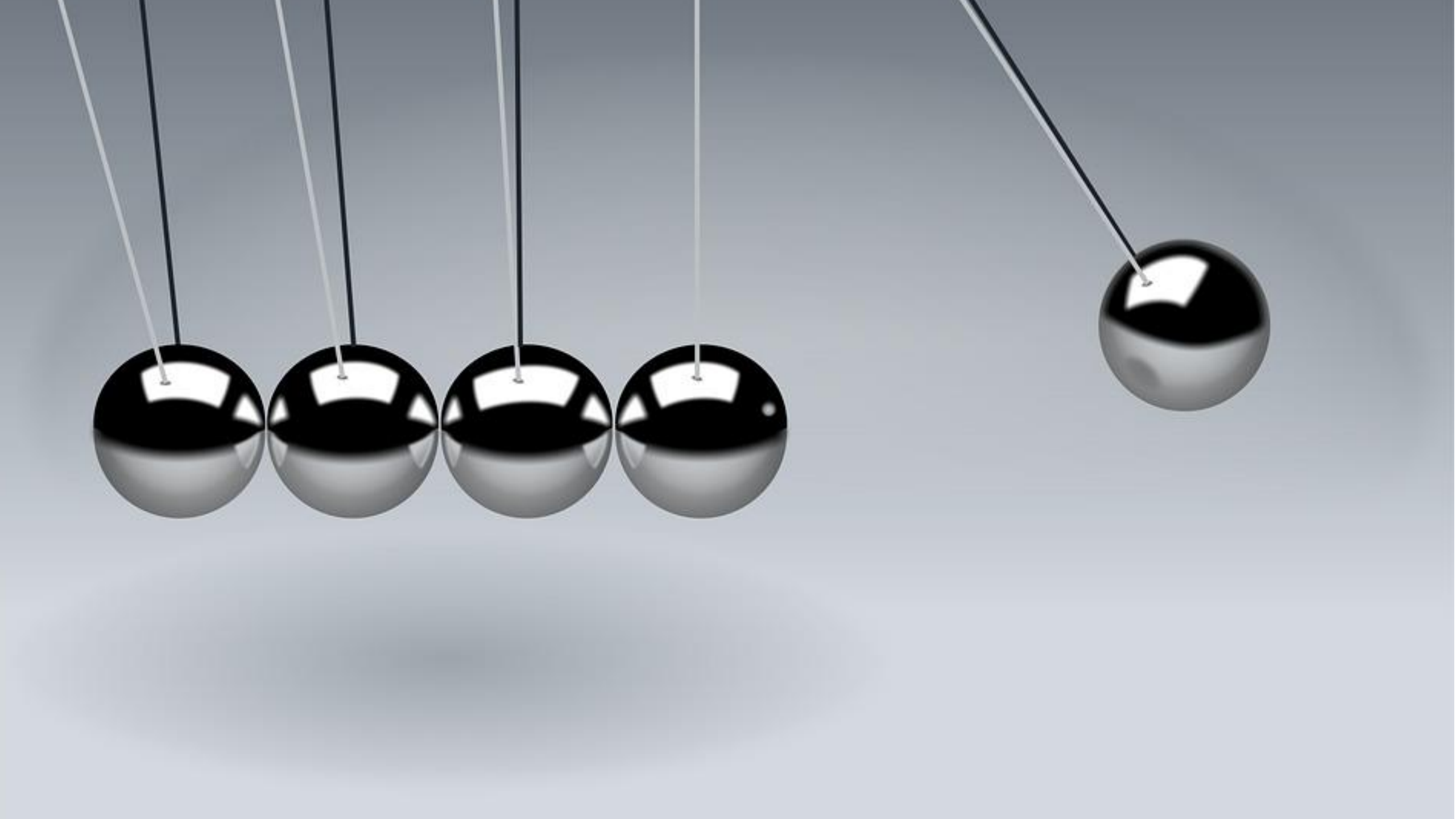
Kristiansand
kommune

Målet med tredje samling er å få større forståelse, oppmerksomhet og aksept for egne tanker, følelser, adferd og kroppslige reaksjoner.





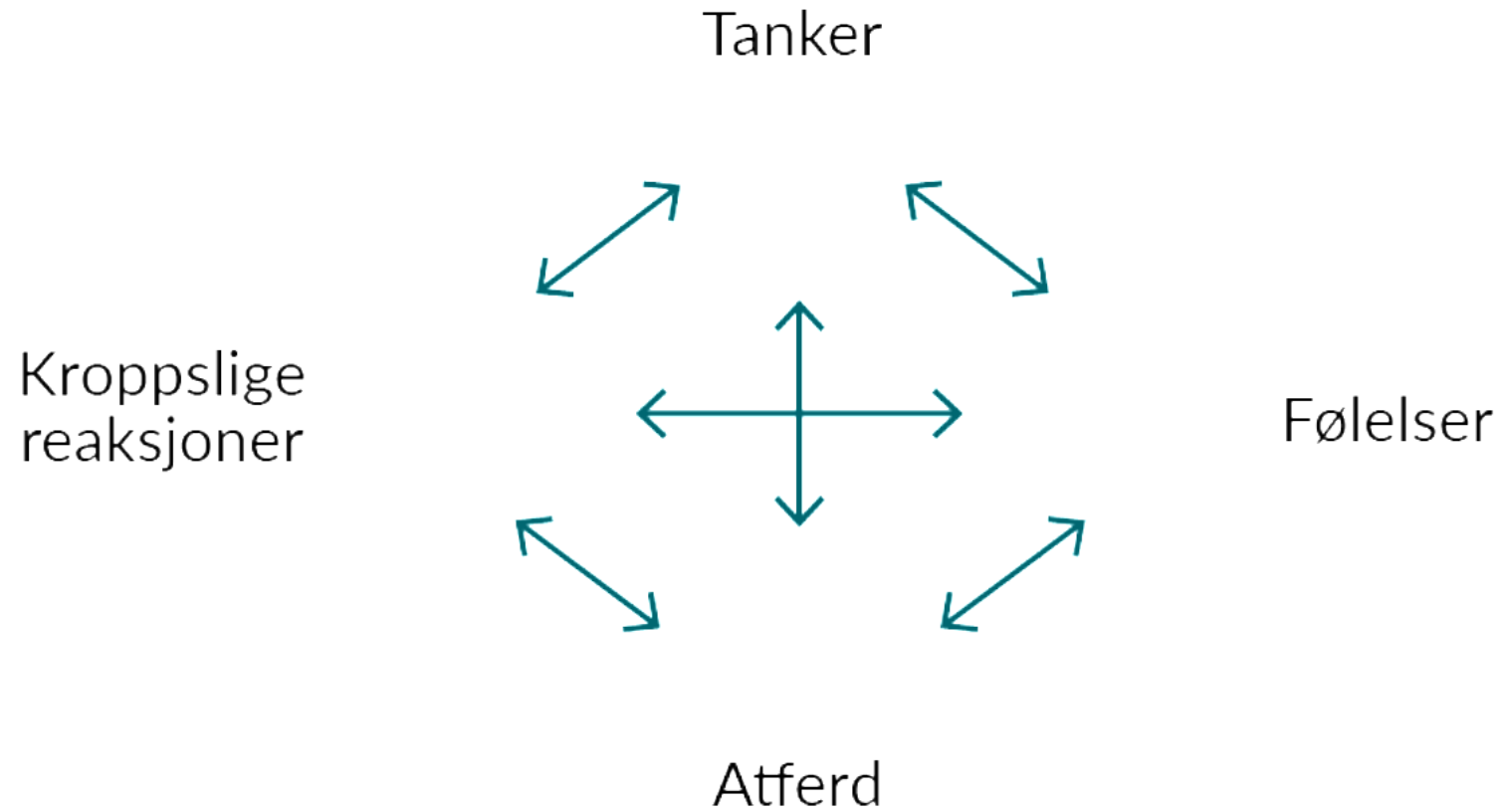
Kristiansand
kommune



Den kognitive diamanten



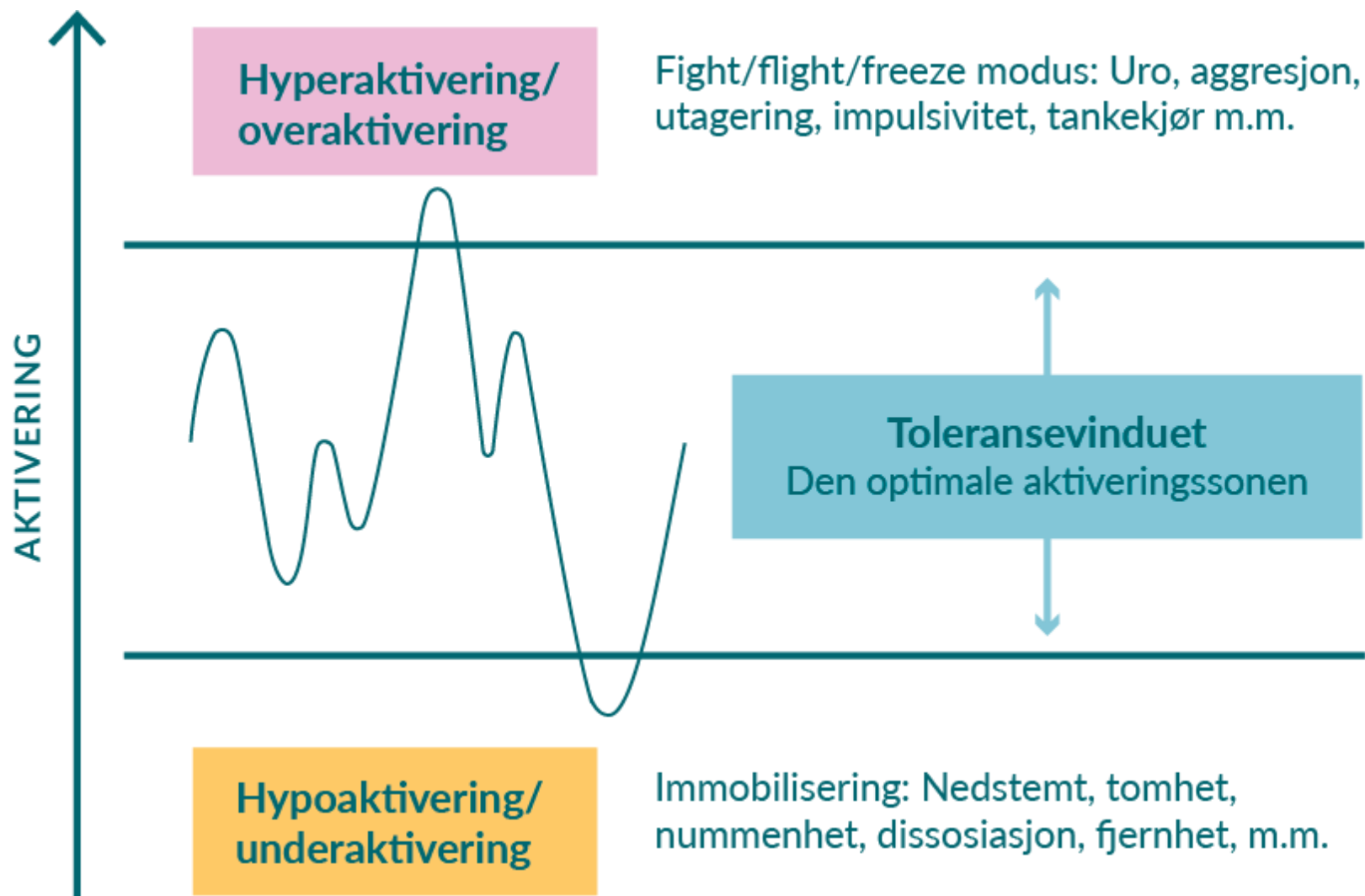
Kristiansand
kommune



Toleransevinduet



Kristiansand
kommune





Refleksjonsoppgaver

1. Er det noe du ble overrasket over at du skåret høyt eller lavt på i sorggjenkjenningsoppgaven?
2. Hva gjør du mer eller mindre av nå enn før dødsfallet?
3. Hvor i toleransevinduet opplever du deg mest for tiden?
4. Hvordan kommer du deg inn igjen i ditt toleransevindu?
5. Hva kan du gjøre for å utvide ditt toleransevindu?

