

Arbejdsark tilknyttet til bogen

RAMT AF KRÆFT – HVAD NU?



RAMT AF KRÆFT – HVAD NU?

Arbejdsark

Tag kontrol over dit liv og dit helbred

På en skala fra 1-10 hvor 10 er bedst

Hvor god er du til at lytte til din krops signaler?

Hvor god er du til at handle på din krops signaler?

Indsatsområder

- Hav et sind, der er åbent over for alt og ikke knyttet til noget. - Vær åben for hvad der kommer til dig, uden at være bundet til bestemte mønstre.
- Lev og vær dig selv som om du allerede er der, hvor du gerne vil være - Lev det helt ud og se dig selv som om det allerede er sket.

Hvad gør du?

RAMT AF KRÆFT – HVAD NU?

Arbejdsark

Hav lyst til livet og stærke grunde til at leve

På en skala fra 1-10 hvor 10 er bedst

Hvor meget ønsker du at leve?

Hvor bevidst er du om hvilke stærke grunde du har til at leve?

Indsatsområder

- Husk at spille den musik der er indeni dig, inden du dør. - Del det du har på hjerte, så andre også kan have glæde af det.
- Beskriv hvad der giver dig lyst til livet
- Beskriv 3-5 stærke grunde til at du ønsker at leve

Hvad gør du?

RAMT AF KRÆFT – HVAD NU?

Arbejdsark

Vær bevidst om din kost

På en skala fra 1-10 hvor 10 er bedst

Hvor ofte drikker du mere end 2 liter væske om dagen?

Hvor ofte spiser du mad som er lavet fra bunden med friske råvarer?

Hvor bevidst er du om kvaliteten af den mad du spiser?

Hvor stor en del af din kost er plantebaseret?

Indsatsområder

- Drik 2-3 liter vand om dagen.
- Spis gode og sunde råvarer, der skaber en god Ph-balance i kroppen.
- Spis primært plantebaseret
- Spis økologiske mad der er så tæt på kilden som muligt

Hvad gør du?

RAMT AF KRÆFT – HVAD NU?

Arbejdsark

Brug urter og kosttilskud

På en skala fra 1-10 hvor 10 er bedst

Hvor god er du til at få de vitaminer og mineraler du har brug for?

Indsatsområder

- Besøg en specialist du har tillid til og få analyseret din vitamin og mineralbalance

Hvad gør du?

RAMT AF KRÆFT – HVAD NU?

Arbejdsark

Bevægelse og motion

På en skala fra 1-10 hvor 10 er bedst

Hvor vigtig mener du at bevægelse og motion er for din sundhed?

Hvor god er du til at få bevægelse og motion hver dag?

Indsatsområder

- Brug din krop og bevæg dig hver dag. Gå en tur.
- Hvilken form for bevægelse og motion, du kan give din krop.
- Hvilken tur kan du eventuelt gå hver dag for at holde kroppen igang

Hvad gør du?

RAMT AF KRÆFT – HVAD NU?

Arbejdsark

Følg din intuition

På en skala fra 1-10 hvor 10 er bedst

Hvor god er du til at løse udfordringer du møder i din hverdag?

Hvor ofte oplever du at du har løsningen på en udfordring hurtigt efter at den opstår?

Indsatsområder

- Du kan ikke løse et problem med det samme sind, der skabte det. - Vær åben overfor andre måder at anskue løsningen på et problem eller en udfordring.
- Hvilke udfordring giver dig de største bekymringer i hverdagen?
- Hvor kigger du efter løsningsforslag til dine udfordringer?

Hvad gør du?

RAMT AF KRÆFT – HVAD NU?

Arbejdsark

Omfavn social støtte og relationer

På en skala fra 1-10 hvor 10 er bedst

Hvor god er du til at tage imod hjælp fra andre?

Hvor god er du til at invitere venner og familie på besøg?

Hvor god er du til at komme ud og deltage i sociale arrangementer?

Indsatsområder

- Du kan ikke give noget til andre som du ikke har - Du skal have kærlighed til dig selv for at kunne give kærlighed til andre.
- Tag imod omsorg og hjælp fra andre. Det er ok bare at tage imod uden at være forpligtet til at give tilbage.
- Hvilke foreninger eller fællesskaber er du medlem af eller ville du gerne være medlem af?

Hvad gør du?

RAMT AF KRÆFT – HVAD NU?

Arbejdsark

Fokuser på positive følelser

På en skala fra 1-10 hvor 10 er bedst

Hvor god er du til at mærke dine følelser?

Hvor god er du til at vise følelser?

Indsatsområder

- At være klog er at undgå alle tanker, der svækker dig. - Tanker skaber ting, så tænk positive tanker og mærk positive følelser.

Hvad gør du?

RAMT AF KRÆFT – HVAD NU?

Arbejdsark

Giv slip på undertrykte følelser

På en skala fra 1-10 hvor 10 er bedst

Hvor god er du til at give slip på irritation efter et skænderi eller en diskussion?

Hvor ofte tænker du over noget som andre har gjort imod dig?

Indsatsområder

- Giv slip på din personlige historie - Vores personlige historie er bare som kølvand efter en båd og kølvandet kan ikke drive båden.
- Befri dig selv for nag og vrede, som du retfærdiggør - Giv slip på al vrede. Der er ikke noget der kan retfærdiggøre vrede.
- Hvilke irritationer, skænderier eller diskussioner kan du give slip på?
- Hvilke bekymringer har du som du kan give slip på?
- Hvilke aktiviteter kan du lave for at hjælpe dig selv med at give slip på undertrykte følelser?

Hvad gør du?

RAMT AF KRÆFT – HVAD NU?

Arbejdsark

Uddyb din åndelige forbindelse

På en skala fra 1-10 hvor 10 er bedst

Hvor religiøs er du?

Hvor spirituelt bevidst er du?

Hvor stor er din overbevisning om at der er noget større som vi alle har til fælles?

Indsatsområder

- Omfavn stilhed - Brug tid med dig selv i stilhed og nyd at være dig.
- Værdsæt din guddommelighed - Gud eller det der har skabt os, laver kun gode ting og laver ikke noget skrammel. :-)

Hvad gør du?