



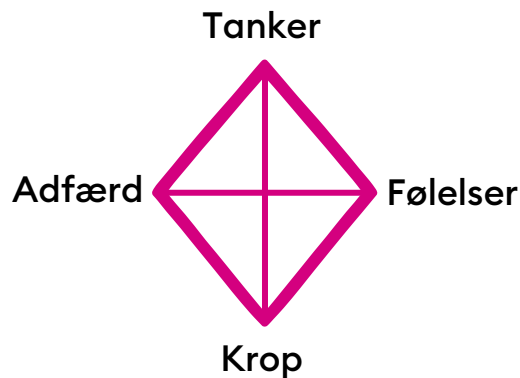
# DIAMANTEN

Vores: Tanker - Krop - Adfærd - Følelser

Påvirker hinanden

Det kan være brugbart at kunne skille det ad og se sammenhængen for at kunne prøve gøre noget ved det.

Når ét element ændres - ændre de andre sig.



## Situationen

Start med at beskrive situationen kort: Hvem? Hvad? Hvor? Hvornår?

## Følelser

Beskriv de følelser du fik i situationen:

Obs: Modsat tanker kan følelser beskrives med ét ord, bortset fra følelsen "ked af det".

## Tanker

Fortæl hvad der gik gennem hovedet på dig, lige da du følte sådan

## Kropsfornemmelser

Beskriv hvad mærkede du i kroppen? (fx varme kinder, sitrende, hjertebanken, klamme hænder, kuldegysninger)

## Adfærd

Hvad gjorde du i situationen?

## Reflekterer

Sammen reflekter i over, hvordan elementerne påvirker hinanden.

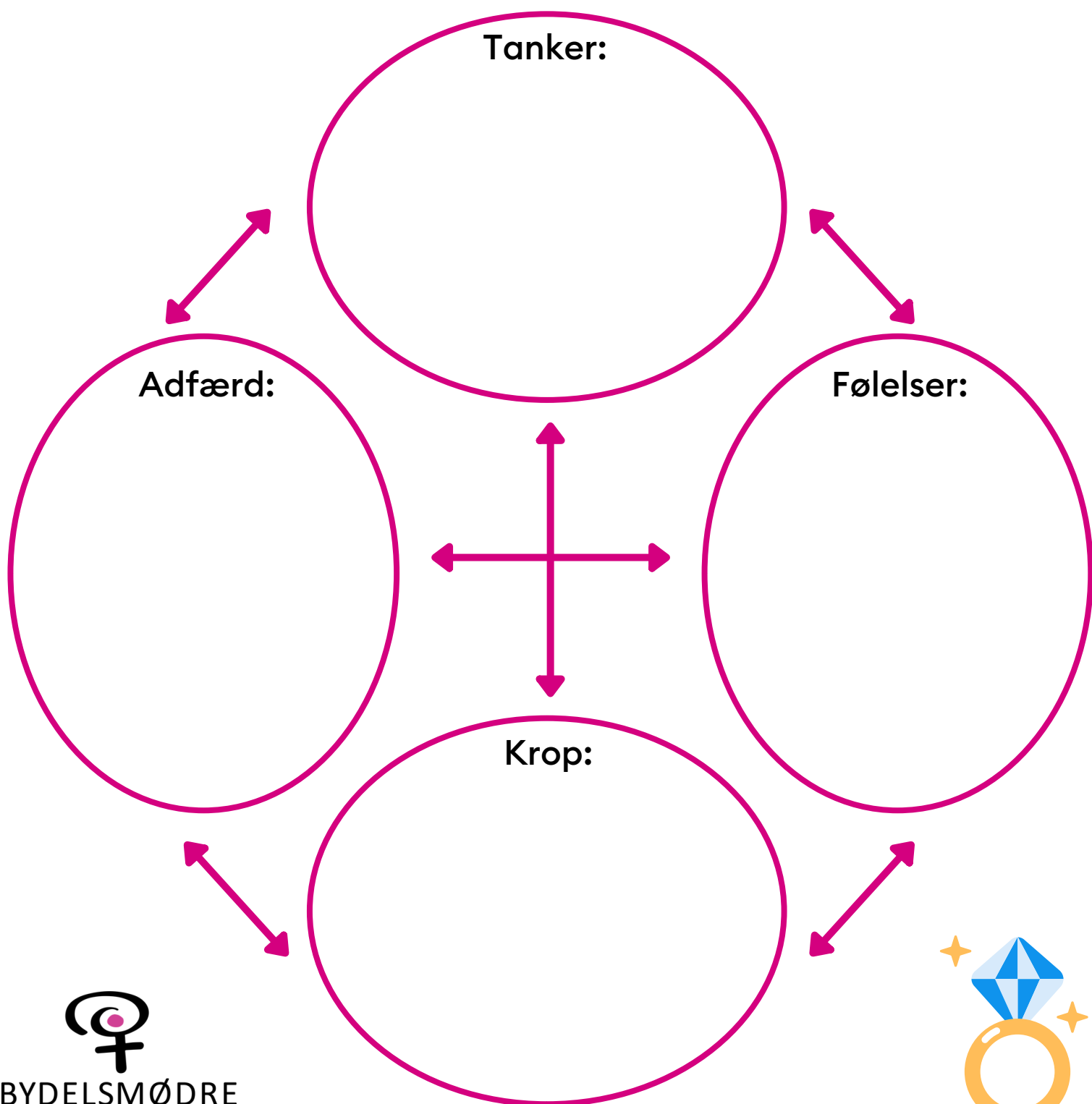
- Hvordan kan man ændre nogle af elementerne?

Prøv nu at bruge diamanten til at undersøge en udfordrende situation du selv har stået i.



# DIAMANTEN

Situation:



# DIAMANTEN - eksempel

Situation:

Det er første dag på dit nye arbejde

