



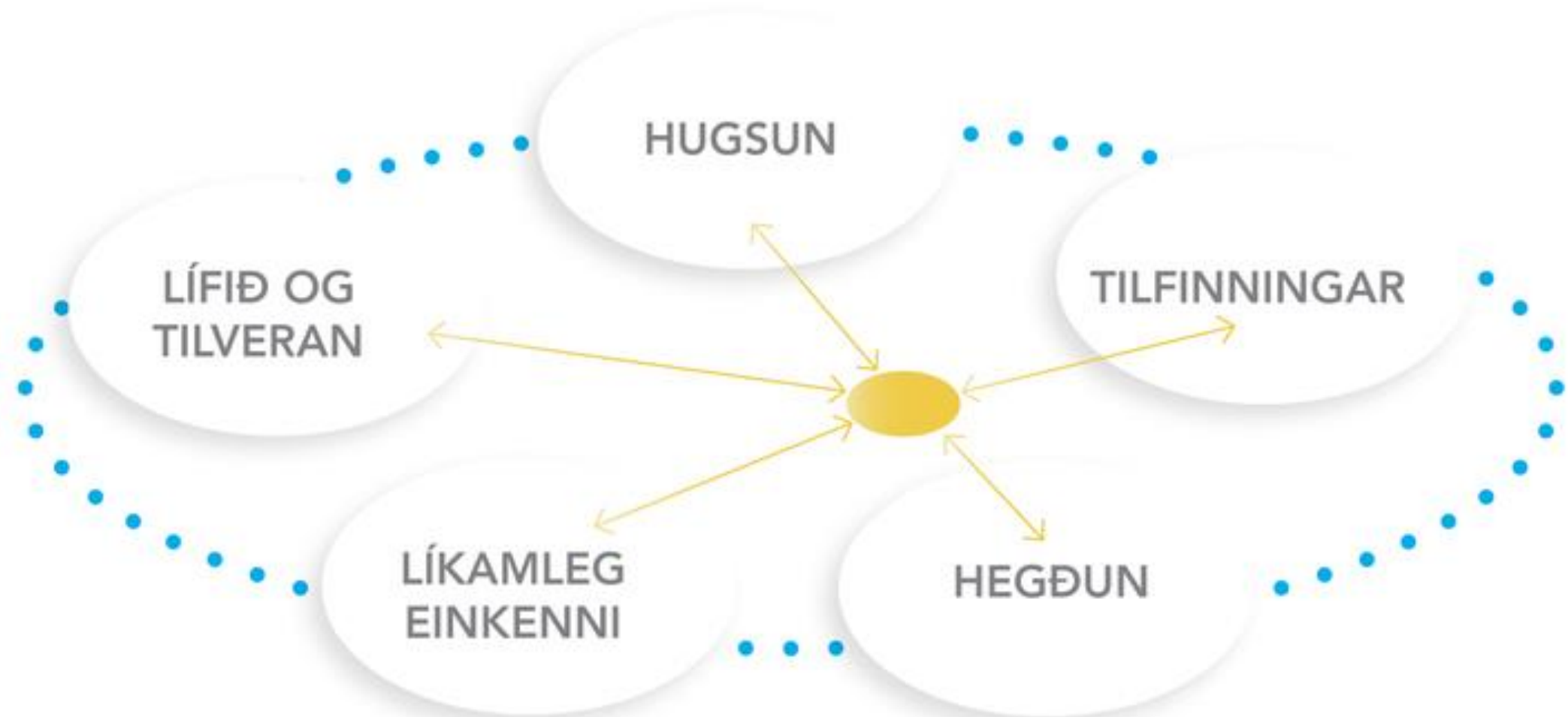
# Fimm þátta líkanið

## 5. kafli





Aðstæður: \_\_\_\_\_



# Unnið með 5 þátta líkanið



- ◆ Skrá aðstæður: Hvar var ég? Hvað var ég að gera? Hvað voru hinir að gera?.....
- ◆ Skrá tilfinningar og meta á kvarðanum 0-10, hugsun, hegðun, líkamleg einkenni og viðhorf til lífsins og tilverunnar.
- ◆ Örvarnar minna okkur á að þetta hefur allt áhrif hvert á annað.

# Að hafa áhrif á líðan



HUGSUN

HEGÐUN

LÍKAMLEGT  
ÁSTAND



LÍÐAN

# Hegðun og tilfinningar



- ◆ Aukin virkni hefur áhrif á líðan.
- ◆ Virknitafla góð til að tengja hegðun og líðan.
- ◆ Hvaða hegðun hefur jákvæð áhrif á líðan?
- ◆ Hvaða hegðun hefur neikvæð áhrif á líðan?

# Hugsun og tilfinningar



AÐSTÆÐUR



HUGSUN



VIÐBRÖGÐ

- Gagnrýni

- „Það er ekki réttlátt að kenna mér um þetta“
- „Alltaf klúðra ég öllu“

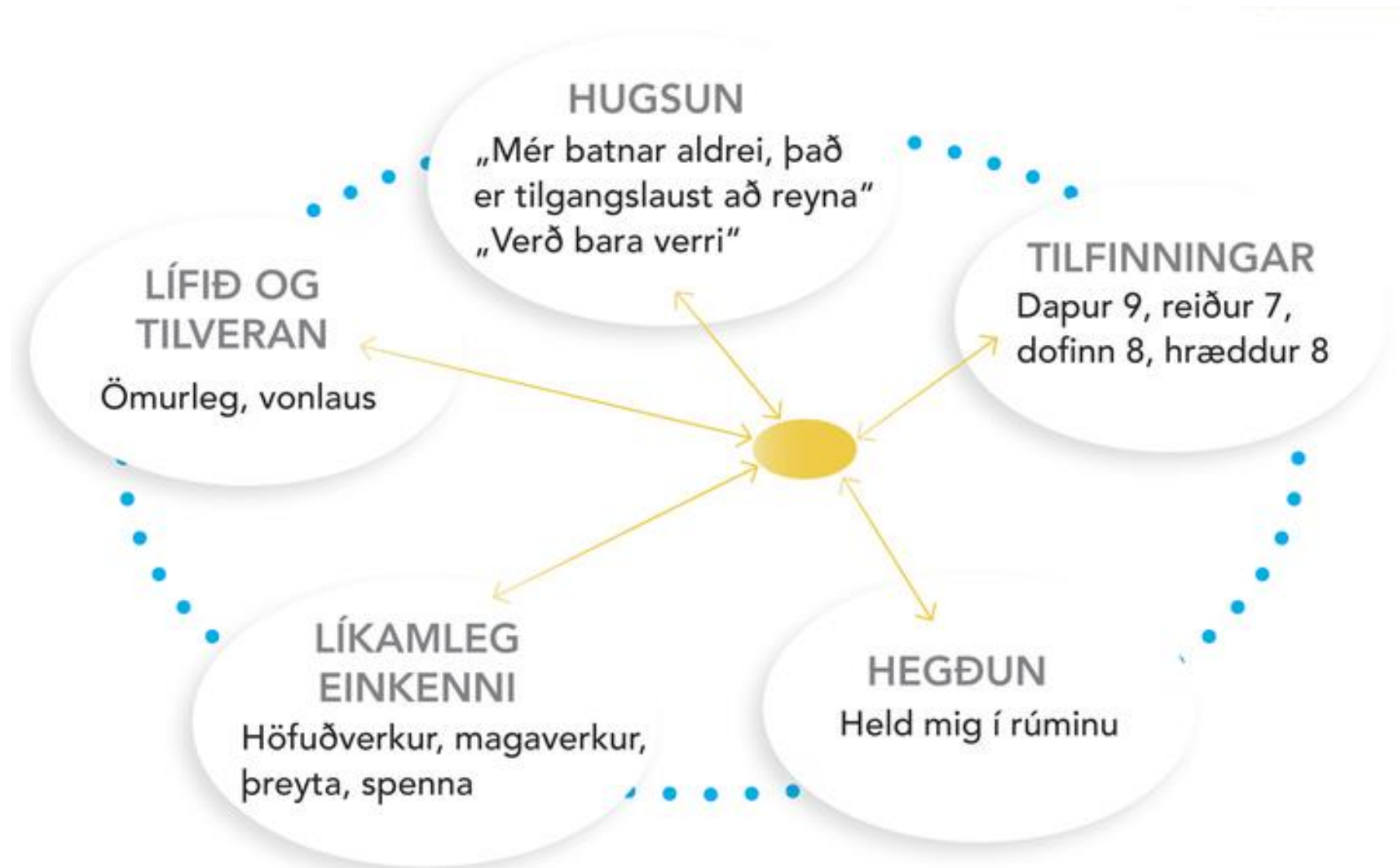
REIÐI

DEPURÐ

# Sagan um manninn og tjakkinn

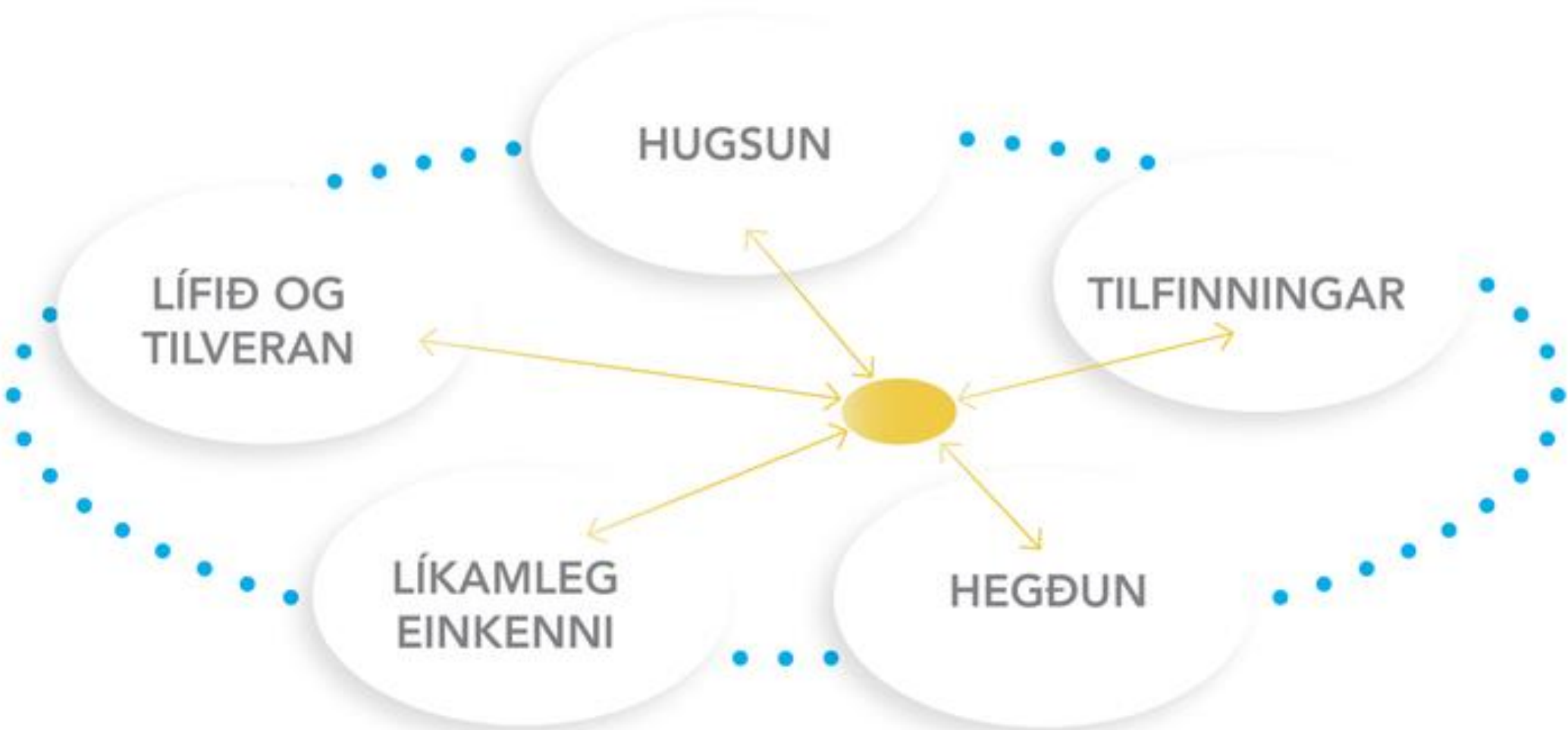


# Sjálfvirkar, óboðnar hugsanir





# Fimm þátta líkanið



# Fimm þátta líkanið - hjálparspurningar



**AÐSTÆÐUR:** Hvað gerðist?

**HUGSUN:** Hvað fór í gegnum hugann?  
Hvað hugsaðir þú þá?

**TILFINNINGAR:** Hvernig leið þér?  
Hvaða tilfinningum fannstu fyrir?

**HEGÐUN:** Hvað gerðir þú?

**LÍKAMLEG EINKENNI:**

Hvernig fannst þú þetta á líkamanum?  
Hvernig leið þér í líkamanum?

**LÍFIÐ OG TILVERAN:**

Hvað fannst þér um lífið og tilveruna?



# Fimm þátta líkanið – vítahringurinn rofinn

## Hvernig gætir þú hugsanlega rofið vítahringinn?

**HUGSUN:** Hvaða hugsanir væru hjálplegri í þessum aðstæðum?

**TILFINNINGAR:** Hvernig líður þér ef þú hugsar þannig?  
Hvaða tilfinningum finnur þú fyrir?

**HEGÐUN:** Hvað getur þú gert öðruvísi?

**LÍKAMLEG EINKENNI:** Hvernig líður þér þá í líkamanum?

**LÍFIÐ OG TILVERAN:** Hvað finnst þér þá um lífið og tilveruna?



# Heimaverkefni úr 5. kafla:



VERKEFNI



Fimm þátta líkanið

Samantekt - hugleiðingar úr 5. kafla