tomas|friis

S.H.I.T. - Sindstilstand - Historie - Identitet - Taktik

Åndedrættet - og fx. kropsholdning og bevægelsesmønstre - er måder at ændre din sindstilstand - "state" - i nervesystemet. For eksempel til mere ro/balance, til mere fokus (eller til at fyre op for energien hvis det er det, der er brug for.)

Passer din samlede

- Sindstilstand - mentalt, emotionelt og i nervesystemet - med
- Historien du ønsker at fortælle om en *ønsket fremtid* og
- Identiteten du ønsker at opfatte dig selv som (og blive opfattet som) og
- Taktikken, der skal levere den ønskede forandring?

	EKSEMPLER FØR / den gamle, udtjente version = det der har bragt mig hertil (og som jeg stadig kan falde tilbage i)	**EKSEMPLER** EFTER / den nye version = min ønskede fremtid (som jeg er i - og bliver stadigt bedre til)
Sindstilstand (eller state) i nervesystem og krop	FØR havde min kropsholdning • ludende skuldre, krum ryg, og sænket bryst • mit ansigt vender nedad og et vigende blik • et hektisk, overfladisk åndedræt oppe i brystet	NU er min Kropsholdning • afslappet med sænkede skuldre, rank(ere) ryg, hævet / fyldt bryst • mit ansigt er lodret med øjne der søger og møder kontakt • med et fyldigt, afslappet og dybt åndedræt der er i kontakt med mave og mellemgulv
Historie Narrativet om verden og min plads i den	FØR • fik jeg aldrig det jeg havde brug for • gjorde jeg ikke noget væsen af mig selv • overså de fleste mig • var jeg præget af min opvækst med overgreb og svigt	NU • tager jeg imod det mennesker og verden giver mig • tager jeg mig selv alvorligt og viser mig som jeg er • er jeg kontaktbar og møder andre der hvor de er • skaber jeg mit eget liv på min egen måde. Min erfaring er min superpower
Identitet Selvbillede. Hvem ER jeg - og hvem ser andre mig som	FØR var jeg (ofte) • en møgkælling • en kedelig hængeplante • et forurettet offer • en vred stodder FØR var min(e) skygger: • de mørke _____ • de lyse _____	NU er jeg • sød, kærlig og åben • selv ansvarlig for mine behov og grænser • i kontakt med og deler mine værdier • en mand med værdier og selvrespekt NU er disse blevet til mine superpowers: • de mørke _____ • de lyse _____
Taktik Hvad er min adfærd i ord og handling	FØR • kritiserede og angreb jeg ofte med en dømmende attitude • bagtalte jeg andre • afventede jeg til jeg var helt sikker på resultatet • undgik jeg konflikter for enhver pris	NU • spørger jeg nysgerrigt og deler mine egne holdninger og erfaringer • taler jeg direkte med folk jeg har et issue med • handler jeg fast selvom jeg måske er lidt i tvivl. • Er jeg tydelig med hvem jeg er og hvad jeg ønsker

tomasfriis.dk 40314014 tomas@omasfriis.dk

© Tomas Friis - 2024-26

tomas|friis

Beskriv dine egne konkrete praktiske / “synlige” svar i både FØR og NU/Efter. OG hvad det er der helt konkret vil bringe dig fra FØR til NU/Efter

	EKSEMPLER FØR / den gamle, udtjente version = det der har bragt mig hertil (og som jeg stadig kan falde tilbage i)	Hvilken ændring / øvelse / / træning / praksis vil jeg implementere for at forandre ”FØR” til det nye “NU”	**EKSEMPLER** EFTER / den nye version = min ønskede fremtid (som jeg er i - og bliver stadigt bedre til)
Sindstilstand (eller state) i nervesystem og krop			
Historie Narrativet om verden og min plads i den			
Identitet Selvbillede. Hvem ER jeg - og hvem ser andre mig som			
Taktik Hvad er min adfærd i ord og handling			

tomasfriis.dk 40314014 tomas@omasfriis.dk

© Tomas Friis - 2024-26