

## De forskellige følelser

### Hvad de har brug for og hvordan du imødekommer dem

<b>Angst</b>	Har brug for tryghed og forsikring om, at alt er ok eller nok skal blive det. Mød den med forståelse, men også med en forsikring om, at du vil tage dig af det der opleves utrygt.
<b>Vrede</b>	Har brug for grænser og respekt for egne grænser; Hvad er det der er gået over dine grænser? Hvad er der behov for du får sagt stop eller fra overfor? Vrede er ikke farlig, men har et vigtigt budskab om, at du skal passe på dig selv og værne om egne grænser.
<b>Nedtrykthed/ Ked af det</b>	Har brug for omsorg og forbindelse til andre, der kan vise omsorg for dig. Det er okay at græde, række ud efter hjælp, så følelsen kan arbejde sig videre og du kan nå frem til, hvad der skal gøres ved det, der har gjort dig ked af det.
<b>Skyld</b>	Har brug for reparation eller at blive sagt højt. Den fortæller, at der kan være et behov for at reparere en relation eller italesætte, hvad der er blevet gjort. Dette giver dig mulighed for at slippe skylden og i stedet for tage ansvaret og arbejde videre herfra.
<b>Skam</b>	Har brug for empati, forståelse og accept. Tal til dig selv, som du ville tale til en barn/ven/veninde/familiemedlem i samme situation, som dig selv. Du fortjener den samme omsorg, empati og forståelse, som alle andre.
<b>Ensomhed</b>	Har brug for oprigtig kontakt og samvær, både i små, som store portioner. Det kan være så småt, som at sende et smil til en fremmede, sende en besked til en kollega/ven eller være sammen med venner, bekendte, familie, kollegaer, mfl.
<b>Frygt</b>	Har brug for støtte og mod, så den ikke føles større end dig selv. Støt dig gerne til andre eller lad andre støtte

	dig i det der er svært - dette gør dig ikke mindre modig, tværtimod vokser du af det.
<b>Misundelse/ jalousi</b>	Har brug for refleksion; Spørg dig selv, hvad viser denne følelse jeg har brug for eller ønsker mig? Følelserne er ofte rettet mod andre, men i virkeligheden handler det om dig selv. Brug det, som et kompas, du kan sætte din kurs efter. På den måde kan det vise dig en retning du bør sætte for at komme dig nærmere det du ønsker og/eller har brug for.
<b>Overbebyrdet</b>	Har brug for plads, orden, pause, sænket ambition/forventning, nedsat tempo? Parker eller udsæt 90% af det du har planlagt eller gerne vil gøre <b>OG</b> accepter, at det er okay! Hvis du imødekommer dit behov lige nu, øger du chancen for at kunne nå eller opnå andre ting på et senere tidspunkt, hvis det stadig er vigtigt for dig. Tænk ikke pausen eller justeringen, som et nederlag, men en mulighed for at prioritere din tid og organisere den efter dine prioriteringer.
<b>Lykke/glæde</b>	Har brug for oprigtig tilstedeværelse og at du bemærker hvor rart det føles at opleve lykke og glæde ( <b>Glæd dig over at opleve glæde</b> ). Sæt tempoet ned, så du kan være til stede og nyde disse øjeblikke. Lad det være en bevidst handling at sænke tempoet, mens du aktivt fortæller din hjerne at dette er betydningsfuldt og vigtigt for dig.

Det er ikke unormalt at opleve flere følelser på én og samme tid, hvilket kan føles overvældende. Fokuser på én følelse ad gangen og imødekom, hvad den fortæller dig du har brug for.

Alle følelser der opleves kraftige, har behov for regulering. Men forud for det kommer en forståelse af den enkelte følelser funktion.