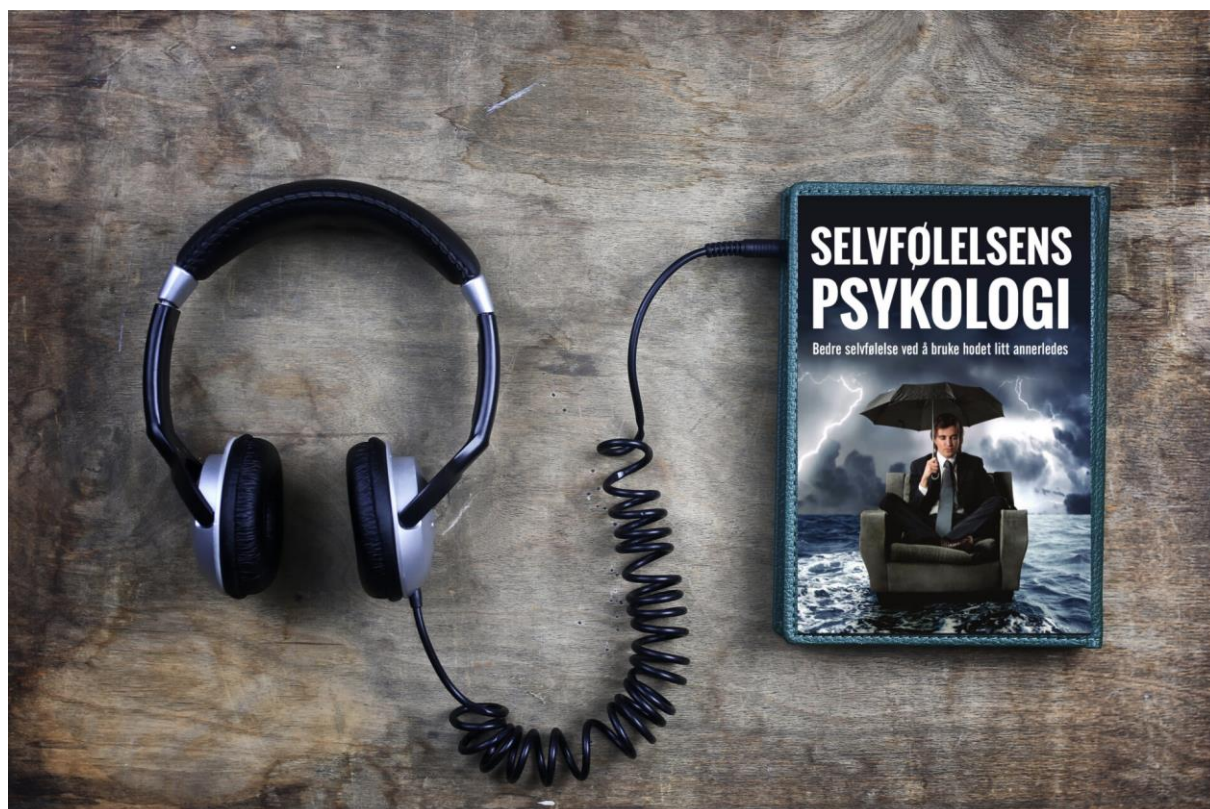


# Biblioterapi 2023

## - Selvfølelsens Psykologi



**Lydboken finner du her:**

**<https://www.webpsykologen.no/selvfolelsens-psykologi-lydbok/>**

Hva vi føler for oss selv påvirker alle våre opplevelser. Det påvirker oss i vennskap, i kjærlighet, som foreldre og på jobb. Selvfølelsen påvirker hvilke mål vi setter oss i livet. God selvfølelse gjør oss aktive og interesserte, mens lav selvfølelse gjør oss usikre og unnvikende. Med god selvfølelse får vi overskudd og evnen til å hvile i oss selv. Med dårlig selvfølelse må vi tilkjempe oss noe mer for å føle oss verdifulle, og det kan være utmattende. Selvfølelsen påvirker vår livskvalitet og det spiller en rolle i forholdet mellom suksess og fiasko på en rekke områder. Hvordan vi vurderer oss selv og vår egen verdi, påvirker hvordan vi tenker, føler og handler i møte med livets utfordringer.

Gjennom dette semesteret skal vi altså høre oss gjennom denne boken, og hver episode avsluttes med en øvelse. Hvis du vil ha mest mulig utbytte av din deltakelse i biblioterapi, er det lurt av deg å gjøre øvelsen til hver gang. Øvelsene kan sette teorien ut i praksis, og hvis innsikt og selvforståelse skal ha noen terapeutisk effekt, må den sjøsettes i selve livet.



#### Uke 1 - Selvfølelsens Psykologi – Introduksjon

I denne episoden leser jeg introduksjonen til min bok om Selvfølelse fra 2016. Hør hele boka som lydbok på mitt "Mentale treningsstudio".



#### Uke 2 - Kapittel 1 – Destruktive følelser

Kontroll over destruktive følelser og impulser er grunnlaget for karakterstyrke. Jeg leser 1. kapittel i Selvfølelsens Psykologi.



#### Uke 3 - Kapittel 2: Psykiske forsvarsmekanismer

Fortrengte følelser kan forstyrre vårt forhold til oss selv og livet. Jeg leser kapittel 2 fra Selvfølelsens Psykologi: Psykisk forsvar.



#### Uke 4 - Kapittel 3 del 1 – Frykt

Frykt kan tvinge oss inn i en tilbaketrukket posisjon og fungere som en ondartet svulst på våre ambisjoner, den kan kvele nysgjerrigheten og hindre utvikling og vekst.



#### Uke 5 - Kapittel 3 del 2 – Gjør noe annerledes

Hver gang vi prøver noe nytt, utvider vi horisonten. Det stimulerer hjernen og hindrer at vi kjører oss fast i mentale blindspor.



#### Uke 6 - Kapittel 3 del 3 – Frykt er en del av livet

Når man er veldig opptatt av trygghet, er man indirekte veldig opptatt av mulige farer. Når vi motiveres av å unngå risiko, lever vi som regel ganske passivt.



#### Uke 7 - Kapittel 4 – Sosial angst

Når helvete er andre mennesker: Omlag 2–5 % av befolkningen på et gitt tidspunkt har sosial angst. I løpet av livet vil 10–15 % oppleve perioder med sosial angst. Hvordan mestrer man det?

### Uke 8 - Vinterferie



#### Uke 9 - Kapittel 5 del 1 av 2 – Positive følelser og medfølelse

Vi føler oss lykkelige når vi fullbyrder det som er definert som verdifullt for oss. Kan vi assosiere verdi til flere elementer i eget liv?



#### Uke 10 - Kapittel 5 del 2 – Medfølelse er medisin for sjelen

Selvutvikling er ofte assosiert med mental harmoni hos en selv, men det viktigste poenget er at et balansert sinn har mer å gi til andre.



#### Uke 11 - Kapittel 6 – Selvaksept

Å akseptere seg selv betyr ikke at man ikke kan ønske seg forandringer. Selvaksept er snarere en forutsetning for å endre på noe.



#### Uke 12 - Kapittel 7 – Meditasjon og oppmerksomhetstrening

Alle opplever kritikk: Hvis vi sammenblender andres innspill med vår egen verdi som menneske, har vi et sårbart og risikabelt livsprosjekt.



### Uke 13 - Kapittel 8 del 1/2 – Livets ubehag som mulighet

Dersom vi unnviker lidelse eller tolker den feil, blir vi sittende fast i smerten.

## Uke 14 - Påskeferie



### Uke 15 - Kapittel 8 del 2/2 – Livets ubehag som mulighet

Mennesker er ikke utelukkende normale og rasjonelle, men sammensatt av tilfeldige raptuser og galskap. Uten det, mister vi "sjelen".



### Uke 16 - Kapittel 9 del 1/2 – Vi påvirkes av fortiden

Våre holdninger, vår selvfølelse og våre livsperspektiver er sterkt influert av andre mennesker, og spesielt dem som har stått oss nærmest. Av og til må vi tilbake i tid for å få innsikt i den vi er i dag.



### Uke 17 - Kapittel 9 del 2/2 – Vi påvirkes av fortiden

Når vi lar humør, dagsform, tilfeldige kommentarer, kritikk eller uhell påvirke får selvfølelse, er vi sårbare for tap av egenverdi til faktorer vi ikke kan kontrollere.



### Uke 18 - Kapittel 10 del 1 av 3 – Selvdefinisjoner

Hjernen vår skravler til oss hele dagen, og selv om vi ikke legger merke til hva den sier, påvirker det oss. Hva sier hjernen din?



### Uke 19 - Kapittel 10 del 2 av 3 – Selvdefinisjoner

Ingen er født mislykka, men hvis vi tror vi er det, kan denne troen påvirke vår livsførsel på en måte som gjør oss mislykka.



### Uke 20 - Kapittel 10 del 3 av 3 – Selvdefinisjoner

Vestens psykologiske prosjekt sikter på ommøblering av Ego, men Østens prosjekt handler om å avsløre at Ego bare er en mental konstruksjon.



### Uke 21 - Kapittel 11 – Vår psykologiske programvare

Vår selvfølelse er merkelapper vi har satt på oss selv. De kan være mer eller mindre riktige, men noen lever som om de forteller "sannheten"



### Uke 22 - Kapittel 12 – Tenk positivt

Med et positivt blikk på livet, er vi ikke forskånet for problemer, men det styrker evnen til å sette utfordringer inn i en større kontekst.



### Uke 23 - Kapittel 13 del 1 av 2 – Valgets kvaler

Vi trodde at teknologiske fremskritt, frihet og valgmuligheter skulle gjøre livet vårt enklere, men mange valg fører også til stress og tvil



### Uke 24 - Kapittel 13 del 2 av 2 – Valgets kvaler

Vi kan se på det vi mangler eller det som er feil, fremfor det vi har som er fint, og denne forskjellen i fokus er avgjørende for livskvalitet.



Uke 25 - Kapittel 14 del 1 av 2 – Å leve med god selvfølelse  
Å leve bevisst er en stor utfordring, og derfor foretrekker mange av oss livet på «autopilot». Dette er et viktig "mentalt regnskap" vi alle må ta stilling til.



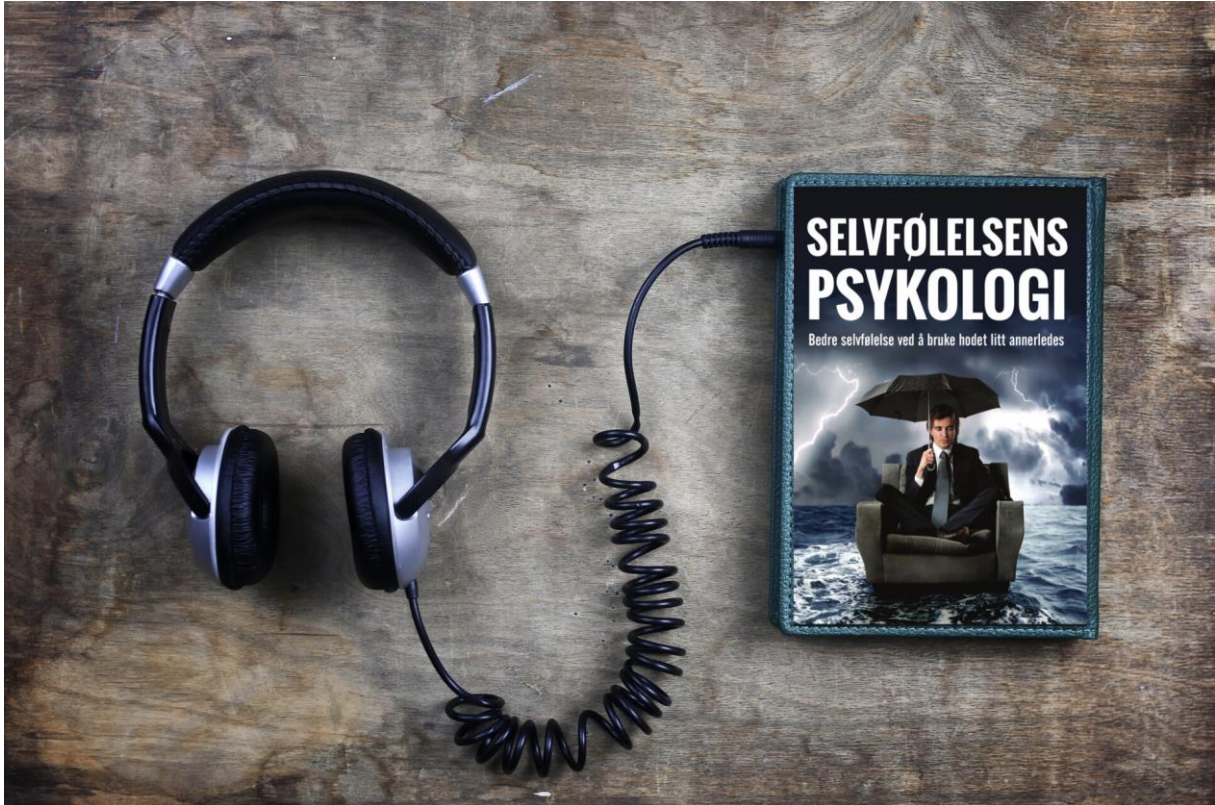
Uke 26 - Kapittel 14 del 2 av 2 – God selvfølelse gjør et godt menneske

Når mennesker utvikler bedre selvfølelse, er det som om de begynner å bevege seg på måter som reflekterer en slags trygghet og glede ved livet.

## Sommerferie

# Biblioterapi 2023

## - Selvfølelsens Psykologi



Lydboken finner du her:

<https://www.webpsykologen.no/selvfolelsens-psykologi-lydbok/>

**Passord: Biblio2023**

Hva vi føler for oss selv påvirker alle våre opplevelser. Det påvirker oss i vennskap, i kjærlighet, som foreldre og på jobb. Selvfølelsen påvirker hvilke mål vi setter oss i livet. God selvfølelse gjør oss aktive og interesserte, mens lav selvfølelse gjør oss usikre og unnvikende. Med god selvfølelse får vi overskudd og evnen til å hvile i oss selv. Med dårlig selvfølelse må vi tilkjempe oss noe mer for å føle oss verdifulle, og det kan være utmattende. Selvfølelsen påvirker vår livskvalitet og det spiller en rolle i forholdet mellom suksess og fiasko på en rekke områder. Hvordan vi vurderer oss selv og vår egen verdi, påvirker hvordan vi tenker, føler og handler i møte med livets utfordringer.

Gjennom dette semesteret skal vi altså høre oss gjennom denne boken, og hver episode avsluttes med en øvelse. Hvis du vil ha mest mulig utbytte av din deltakelse i biblioterapi, er det lurt av deg å gjøre øvelsen til hver gang. Øvelsene kan sette teorien ut i praksis, og hvis innsikt og selvforståelse skal ha noen terapeutisk effekt, må den sjøsettes i selve livet.