



Skriv til brevkassen på
Facebook.com/
psykologimagasinet,
og få tre forskellige
livssyn på dit spørgsmål



SPØRGSMÅL

"Jeg har kun lyst til at ligge på sofaen og se Netflix og kan ikke tage mig sammen til noget socialt. Hvordan kommer jeg i gang?"

KIG PÅ DINE SOCIALE RELATIONER

SVAR Der kan være mange grunde til at ligge på sofaen og se Netflix. Men når du selv gerne vil noget socialt, så er der nok god grund til at kigge nærmere på de sociale relationer. Er der en god eller dårlig grund til at undgå dem? Når vi er socialt aktive, sker der følgende med vores energiniveau:

1. Stiger
2. Falder
3. Forbliver det samme

Min anbefaling er, at du laver en liste med mennesker og aktiviteter, og kategoriserer dem fra et til tre. Når du vil i gang med det sociale igen, så se på listen over mennesker og sammenhænge, som lader dig op. Start med at planlægge relativt korte sociale aktiviteter med de mennesker og aktiviteter, som giver dig mest energi. For at øge din bevidsthed kan du med fordel skrive en energidagbog. Her skriver du dit energiniveau på en skala fra et-ti før, under og efter aktiviteten (ti er højt energiniveau). På den måde kan du træne dig selv i at blive mere opmærksom på, hvad der lader dig op, og hvad der dræner dig. Måske vil du også opdage, at du har brug for at ændre den måde, hvorpå du indgår i sociale relationer. Det kan f.eks. være at lave andre aktiviteter sammen, tidsrummet for aktiviteten, sætte skarpere grænser o.l. Og nogle gange kan vi endda have brug for at vælge nogle mennesker helt fra, fordi de dræner vores energi, selvom vi holder af dem. Efterhånden som du får mere lyst og energi, kan du gradvist øge mængden af energigivende sociale arrangementer, til du når en for dig passende balance mellem social aktivitet og inaktivitet.



CHARLOTTE BANG

*Ekspert i forandring indefra, NLP-
hypnoterapeut og mindfulnessinstruktør.
Charlottebang.dk*

