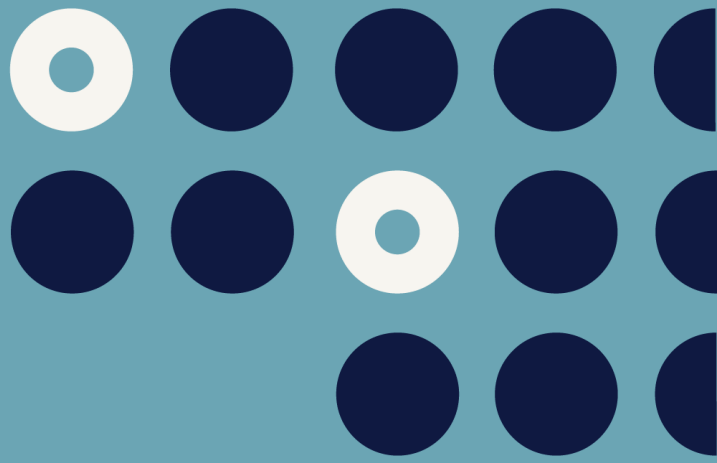


hantera förändring



Det finns ett talesätt: "Förändring är aldrig lätt. Du kämpar för att hålla fast. Du kämpar för att släppa taget. ' Det kan vara spännande och utmanande. När omständigheterna förändras kan vi känna oss sårbara och osäkra. Dessa tips hjälper dig att närma dig förändringen och känna att du tar kontroll över den framtid du vill skapa.

bestäm din inställning.

Du har möjlighet att överväga situationen och leta efter alternativ för hur du vill hantera den snarare än att fokusera på själva situationen. CHOOSE-filosofin från Happiness Institute är ett användbart verktyg. Gå till <http://pos.li/2eny9c>

"Mindsets are powerful beliefs,
they are just beliefs,
and beliefs can be changed."
Dr. Carol Dweck
- Professor of Psychology

acceptera situationen och dina känslor.

Mindfulness är den grundläggande mänskliga förmågan att vara fullt närvarande, medveten om var vi är och vad vi gör, och att inte bli alltför reaktiv eller överväldigad av vad som händer runt omkring - och det krävs övning. Mindfulness innebär acceptans, att vi uppmärksammar våra tankar och känslor utan att döma dem.

Hur tänker du för närvarande på eller reagerar på utmaningen?
Vad kommer du att välja annorlunda nu?

mobilisera motståndskraft.

Motståndskraft eller resiliens är inte något du är född med eller utan, det är en färdighet som du kan lära dig som gör att du kan hantera livet och oförutsedda utmaningar.

Det är förmågan att:

- hantera höga nivåer av utmanade förändringar,
- upprätthålla god hälsa och energi vid konstant hög påfrestning,
- återhämta sig från bakslag och övervinna motgångar,
- byta till ett nytt sätt att arbeta och leva när ett gammalt sätt inte längre funkar
- att göra allt detta på ett positivt och konstruktivt sätt.

egenskaper hos en
resilient person

- medveten -
- förstår bakslag -
- kontrollerar sina handlingar -
- stark problemlösningsförmåga -
- släpper situationer -
- går framåt -
- lever i ögonblicket -

Hur kan du göra för att ta kontroll över dig själv? Vad motiverar dig?

Vilka små åtgärder kan du vidta för att hjälpa dig komma tillbaka på rätt spår?

5 tips

Ge dig själv tid att bearbeta förändringen, den information du har fått och din reaktion på situationen.



- Reflektera över andra förändringar du har ställts inför i ditt liv och hur du hanterat dem.
- För varje negativ tanke, skriv ner en positiv.
- Håll dig i form med rätt kost, sömn och träning.
- Håll kontakten med ditt interna och externa nätverk på ett positivt sätt.
- Kontakta oss om du behöver support.

You can't go back and change the beginning,
but you can start where you are
and change the ending.

C. S. Lewis - Författare