

LP - FORANDRE FØLELSER ^[1]

[Assistert Selvhjelp](#) ^[2]

FORANDRE FØLELSER

- *Teknikker for å forandre følelser*
- *6 deler, styr eget tempo*
- *For mobil, nettbrett eller data*
- *Utviklet av psykologer*

Følelsene er et av våre viktigste signalsystemer. Når vi ikke klarer å forholde oss til vanskelige følelser er det vanlig at vi reagerer på disse følelsene med å bli engstelige, deprimerede eller at vi gjør ting som blir dumt for oss selv, for eksempel rus, spisevansker, eller andre uheldige unngåelser og reguleringer. Ved å få hjelp til å kunne kjenne og gi mening til de følelsene som er der, så opplever mange at symptomene slipper taket og at man opplever mer helhetlig mening i livet. Dette verktøyet hjelper en til å låse opp gamle fastlåste følelser ved hjelp av erfaringsbaserte øvelser.

Dette verktøyet bygger videre på "Forstå følelser" og er basert på emosjonsfokusert terapi (EFT). Bruker blir veiledet gjennom en rekke øvelser hvor man øver på å møte vanskelige og fastlåste følelser fra fortiden. Vi anbefaler å gå gjennom "Forstå følelser" før man tar dette verktøyet.

Verktøyet er laget av psykolog [Anne Hilde Vassbø Hagen](#) ^[3] og psykolog / Spesialist i emosjonsfokusert terapi [Jan Reidar Stiegler](#) ^[4].

[Tilgang for helsetjenester](#) ^[5]

[KJØP SOM PRIVATPERSON](#) ^[6]

***Kr.390,-**

- Inneholder:
- Forandre Følelser

[KJØP 3 VERKTØY](#) ^[7]

***Kr.690,-**

- Inneholder:
- Forandre Følelser
- Forstå Følelser
- Fortid

KJØP ALLE VERKTØY ^[8]

***Kr.990,-**

- Inneholder:
- Forandre Følelser
- Forstå Følelser
- Fortid
- + 9 andre verktøy ^[9]

*Betaling via Stripe

Stripe er en tredjeparts betalingsløsning som gjør det mulig å motta betaling med kredittkort og debetkort i nettbutikker. Løsningen er rask og sikker, og betalingen blir behandlet nesten umiddelbart.

- Hvem passer det for?

Dette verktøyet passer for deg som ønsker å jobbe med å endre fastlåste følelser. Du bør ha gjennomgått verktøyet «Forstå følelser» først, eller ha kjennskap til emosjonsfokuset terapi (EFT). Du må være motivert for å gjennomføre praktiske øvelser som krever tid og innsats.

- Hva inneholder mestringsverktøyet?
 - 1.1 Forandre følelser
 - 1.2 Selvkritikk
 - 1.3 Film om selvkritikk
 - 1.4 Min indre selvkritiker
 - 1.5 Quiz - Del 1
 - 2.1 Angst
 - 2.2 Min indre skremmer
 - 2.3 Følelsesdagbok
 - 2.4 Quiz - Del 2
 - 3.1 Selvmedfølelse - en kort innføring
 - 3.2 Film om selvmedfølelse
 - 3.3 Lindre selvet
 - 3.4 Quiz - Del 3
 - 4.1 Oppvekstfamilien
 - 4.2 Avstand og nærhet
 - 4.3 Konflikter
 - 4.4 Snakk om følelsene
 - 4.5 Quiz - Del 4
 - 5.1 Sorg

- 5.2 Vanskelig oppvekst
- 5.3 Øvelse: Ta i mot en reparasjon
- 5.4 Quiz - Del 5
- 6.1 Gjensyn med følelsesregler
- 6.2 Forandre følelser oppsummert
- 6.3 Veien videre
- 6.4 Veien videre
- 6.5 Quiz

○

«Det var veldig tydelig og lett forståelig. Fin variasjon mellom å lese, å se/høre og gjøre.»

○

«Det var så GODT å sitte og lese! Jeg følte meg ikke så rar lenger, nettkurset normaliserte.»

○

«Likte at det er lærerikt, på en måte slik at basiskunnskapene bak angst er enkle å forstå. Liker også de varme ordene underveis godt.»

○

«En forståelse på hvordan det «hele» henger sammen. Et verktøy for hjelp. Synes det hele virket svært bra, og er veldig glad for den kunnskapen jeg har fått ut av det. Kurset gir meg rom for refleksjon på det «komplekse» som jeg tidligere ikke har gjort. Det er nå det begynner og jeg er godt i gang i riktig retning. Mange takk for stor hjelp og et verktøy videre i livet!!!»

○

«Likte at det var enkelt forklart. Likte å se på videoene.»

Kilde URL: <https://app.assistertselvhjelp.no/verktoy-forandre-folelser>

Lenker

[1] <https://app.assistertselvhjelp.no/verktoy-forandre-folelser>

[2] <https://app.assistertselvhjelp.no/en/users/oskar>

[3] <https://www.ipr.no/vare-psykologer/anne-hilde-vassbo-hagen>

[4] <https://www.ipr.no/vare-psykologer/jan-reidar-stiegler>

[5] <https://assistertselvhjelp.no/tilgang-for-helsetjenester/>

[6] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/22eba9f15e96009ee4b994e9fd16c5fc/115>

[7] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/21c1b9a444e923082951cedca9a8c954/114>

[8] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/255a98ee5ad738e85b253c0d9b1b4225/71>

[9] <https://assistertselvhjelp.no/verktoy/>