

# Er der noget, du forsøger at undgå?

I denne øvelse får du mulighed for at reflektere over, hvordan sygdommen kan blive en del af dit liv, på en måde, hvor den hverken bliver holdt udenfor døren eller får en altoverskyggende plads. Samtidig undersøger øvelsen hvilken effekt det på kort og på lang sigt kan have, hvis der er situationer, du bevidst forsøger at undgå.

## 1

**Første skridt er at gå på opdagelse i, om der er noget i din hverdag som du forsøger at undgå**

Tænk tilbage på en konkret situation, hvor du ved nærmere eftertanke er opmærksom på, at der er noget, du undgår. Se eksempler herunder:

- *Jeg undgår at lytte til de signaler, jeg får fra min krop om, at jeg er overbelastet.*
- *Jeg har arbejdet helt igennem uden hvile, men undgår smerten.*
- *Jeg undgår at gå i dialog med min leder om min situation.*

Jeg undgår at

**Hvilken effekt har det på kort sigt, at jeg undgår det?**

Fx: jeg kom igennem dagen og nåede alle mine opgaver.

**Hvilken effekt har det på lang sigt, at jeg undgår det?**

Fx: Mine smerter forværres over tid, jeg har ingen energi til mig selv, venner eller familie.

## 2

### **Hvad eller hvem er værdifuld i dit liv?**

Efter du har set et eksempel på hvad du undgår, og hvilken effekt det har på kort og på lang sigt, kan det være en hjælp at undersøge om det stemmer overens med det, der er værdifuldt for dig.

Hvilke relationer er værdifulde i mit liv?

Hvilke aktiviteter er værdifulde i mit liv?

## 3

### **Refleksion og evaluering efter din undersøgelse af hvad du undgår og hvad der er værdifulde relationer/aktiviteter:**

Er der mon noget, du får øje på, at du vil justere på? Noget der skruer op for værdi og ned for undgåelse?