



ARBETSBLAD

Niclas filosoferar

Sammanfattning

En samling arbetsblad kopplade till Youtube-kanalen
Superkommunikatörens spellista **Niclas filosoferar**.
Innehållet kommer fyllas på allteftersom filmklippen blir fler.
Dateringen visar när uppdatering skett.

Niclas Agnesmed

Version 2019-05-12



Smärta Njutning

Om att bearbeta och förändra vanor...

...som inte bidrar till våra liv via smärta och njutning. Det här är ett försök att bli medveten om vad vi gör och tänker då vi omedvetet företar vanemässiga aktiviteter som inte längre serverar oss.

Inled med att sätta ett streck där du upplever att du är. Svara sedan på frågorna på två separata papper, en med smärta och en med njutning. Läs sedan njutningssidan dagligen för att stärka målbilden. Observera att det handlar om en kartläggning/observation av de inre tankarna och är en del av ett förändringsarbete:

Hur betar du dig?

Hur vill du göra istället?

Vilka tankar har du här?

Hur vill du tänka?



Smärta

Njutning

Hur kan du skapa mer av smärta respektive njutning genom att förändra den * upplevelsen till den förändring du önskar?

*Visuella

*Auditiva

*Kinestetiska

*Olfaktoriska

*Gustatoriska



Checklista/resefilosofi för utomlandsvistelse

Mediciner:

För resor till varmare klimat:

Undvik:

Förberedelse hemma:

Låt intressena styra vistelsen:

Vad gillar jag att göra/nyfiken på? Skriv en lista. Är det första gången du bevistar staden så rangordna din lista.

Ta fram en karta på nätet på den tilltänkta staden.

Leta fram de viktigaste intressena var de finns någonstans. Restauranger, museer, historiska monument m.m

Vilka färdmedel vill du ta? Taxi, kommunalt, promenera, cykel, scooter m.m.

Vilket boende önskas och i vilket område?

Vad mer finns att ta hänsyn till/ fler idéer?



Checklista för utomlandsvistelse, min lista ser för närvarande ut så här:

Mediciner:

Vätskeersättning
Allergimedicin
Ögondroppar
Värktabletter
Laxerande tabletter
Stoppande tabletter
Näsolja
Nässpray
Öronproppar
Ögonbindel
Plåster mot blåsor
Plåster

För resor till varmare klimat:

Flyget är torrt, drick under flygningen så du har vätskebalans i kroppen.
Tag även näsolja mot den torra luften.
Drick vid ankomst.
Tag det lugnt första dagen d.v.s. gå korta sträckor, lär dig kommunala färdsätt eller ta taxi. Dryck med vätskeersättning.
Kissa ofta.
Lägg märke till magfunktionerna. Stopp i ett par dag, tag milt laxerande. För lös, tag stoppande.
Vid klåda i svalj, tag allergimedicin.
Klåda i ögonen, tag droppar.
Vid förkylning, svårt att andas genom näsa, tag nässpray.
Se till att sova ordentligt, tag med öronproppar och ögonbindel.

Undvik:

Alkohol, kaffe, te andra drycker som är vätskedrivande
Dålig mat
Sötsaker
Etc.



Förberedelse hemma:

Då det ofta blir långa promenader med tillhörande skoskav och stumma ben, se till att träna innan du åker. Börja några veckor innan att gå/småjogga lagom sträckor så blir utlansvistelsen lite lättare. Ha gamla, ingådda, bekväma skor du är van vid.

Låt intressena styra vistelsen:

Vad gillar jag att göra/nyfiken på? Skriv en lista. Är det första gången du bevistar staden så rangordna din lista.

1. Parker
2. Teatrar
3. Museer, konst och historia
4. Stadsdelar
5. Co-workers Caféeer, lära känna nya människor

Ta fram en karta på nätet på den tilltänkta staden. Planerar jag att besöka fler än en gång kan jag ta olika intressen vid olika tillfällen.

Leta fram de viktigaste intressena var de finns någon stans.

Vilka färdmedel vill du ta? Taxi, kommunalt, promenera m.m.

Leta efter önskat boende i det området du vill utforska.

Vad mer: