

*Arbetsuppgifter, kontrollfrågor
och förslag på övningar till boken*

Personlig Utveckling från Grunden

Upplaga 2

Bertil Thomas

s a n o m a | utbildning

Listorna nedan innehåller både teorifrågor (för att lära in nya begrepp),
förståelsefrågor (för att testa förståelsen av olika avsnitt) samt övningar (för att
tänka igenom hur du själv kan ha nytta av teorin).

DEL 1 – GRUNDER OCH TEORI

Kapitel 2.

1. Vad menas med skadliga tankar? Ge några exempel på sådana. På vilket sätt är dessa tankar skadliga? Varför ska man undvika skadliga tankar? Finns det något annat namn på begreppet skadliga tankar?
2. Ge några exempel på nyttiga tankar och tankeförmågor.
3. Vad menas med kognitiv terapi? Var används kognitiv terapi?
4. Vad menas med positiv psykologi? Vad är skillnaden mellan äldre tiders psykologi och positiv psykologi?
5. Förklara begreppet grit.
6. Vad menas med självkänsla? Vad är skillnaden mellan självkänsla och självförtroende?
7. Vad menas med självmedkänsla? Varför är det viktigt att ha en god självmedkänsla?
8. Vad menas med att man kan drabbas av en förvrängd verklighetsbild? Ge något exempel på förvrängd verklighetsbild och hur en sådan kan uppkomma.
9. En del människor har en felaktig och överdrivet negativ självbild. Förklara vad som menas med detta.
10. **Övning:** Ge några egna exempel på skadliga tankar (utöver de som finns i boken). Det kan vara tankar som du själv haft eller som du observerat hos andra människor.
11. **Övning:** Vilka av de nyttiga tankarna på sidan 22–23 tycker du är viktigast att ta till sig för din egen del?
12. **Övning:** Fundera om du själv haft någon förvrängd verklighetsbild (som ställt till med problem för dig) tidigare i livet?

Kapitel 3.

1. Vad menas med det undermedvetna och vad menas med automatiserade processer i samband med detta?
2. Ge några exempel på automatiserade processer.
3. Vad har det undermedvetna med personlig utveckling att göra?
4. Ge exempel på när det undermedvetna inte fungerar riktigt som vi själva vill.
5. Vad menas med tvådelad uppmärksamhet?
6. **Övning:** Sätt dig på en stol och blunda. Försök att under en stund (t ex tre minuter) inte tänka på någonting alls. Om någon tanke dyker upp i huvudet ska du försöka ”stänga av” den så fort som möjligt. Efter övningen reflekterar du över hur det gick. Var det lätt eller svårt? Gick det att stänga av alla tankar?

Kapitel 4.

1. Hur uppstår de flesta av våra känslor enligt den kognitiva psykologin?
2. Hur många grundkänslor finns det enligt antropologen Paul Ekman? Vilka är detta och vilka argument har han för att just dessa känslor är mer grundläggande?
3. Hur utvecklas olika rädslor (nämna två sätt och ge exempel)?
4. Vad har rädslor med personlig utveckling att göra? Finns det något positivt med rädslor och andra negativa känslor?
5. Vad är en fobi? Ge några exempel på fobier. Vilken metod brukar användas för att bota fobier?
6. Vad menas med hjärnans belöningssystem? Finns det något negativt med belöningssystemet?
7. Vad menas med människor med HSP-personlighet?
8. Vad menas med begreppet latent rädsla?
9. Vad menas med generalisering i samband med rädslor?
10. **Övning:** Tänk igenom ifall du själv har några starka negativa känslor eller rädslor som du helst vill bli av med. Vilka är det?

Kapitel 5.

1. Vi påverkas både av arv och miljö, men förklara vad som menas med miljö i detta sammanhang. Ge exempel på saker som tillhör miljön.
2. Nämn några egenskaper som väldigt starkt påverkas av det genetiska arvet (generna).
3. Nämn några andra egenskaper som påverkas mest av miljön.
4. Varför gör man ofta studier på tvillingar när man undersöker vilken påverkan arv och miljö har på våra egenskaper?
5. Vad betyder begreppen beteendegenetik?
6. Vad är epigenetik?
7. Nämn några terapimetoder som bygger på att man skaffar sig en djupare förståelse för hur man blivit den man är.
8. Vad menas med begreppet emotik?
9. **Övning.** Tänk igenom vilka som är de största slumpmässiga händelserna som påverkat hur ditt eget liv gestaltat sig. Hur har dessa händelser påverkat dig?

Kapitel 6.

1. Vad är placeboeffekten? Hur fungerar den?
2. Vad menas med noceboeffekten? Ge något exempel på den.
3. Vad menas med hjärnans plasticitet?
4. Vad menade Freud med det omedvetna?
5. Hur fungerar psykoanalys?

DEL 2 – PRAKTISKA METODER

Kapitel 7–8.

1. Vad är skillnaden mellan allmän mental träning och målinriktad mental träning?
2. Vad menas med verbal mental träning.
3. Vad menas med affirmationer. Hur kan de användas?
4. Nämn några regler hur affirmationer ska formuleras och hur de inte ska formuleras?
5. Vad är skillnaden mellan affirmationer och självbekräftelser?
6. Ge exempel på några om-så-strategier. Vad är sådana bra för? Ge exempel på hur sådana kan användas.
7. Hur fungerar metoden med tankestopp?
8. **Övning:** Skriv upp ett antal affirmationer och/eller självbekräftelser som skulle vara bra för din egen del och som handlar om egenskaper du vill utveckla.

Kapitel 9–11.

1. Vad menas med visualisering? Ge exempel på hur visualisering kan användas.
2. Vad är modellinlärning? Vad kan det användas till?
3. Nämn några områden där man som idrottsman kan förbättra sina mentala förmågor med hjälp av mental träning.
4. Vilka två komponenter finns med i alla former av meditation?
5. Vilka positiva effekter kan man få av meditation?
6. Vad är skillnaden mellan yoga, mindfulness och meditation? Vad är målet med mindfulness?
7. Hur fungerar metoden med kroppsscanning i samband med mindfulness?
8. **Övning:** Öva några gånger på stillasittande meditation så som den beskrivs på sid 154-156 i boken. Börja med att meditera 5 minuter för att sedan öka till 10, 15 eller 20 minuter. Observera hur du påverkas av meditationen vid olika tillfällen. Prova gärna också olika varianter av meditation.
9. **Övning:** Öva några gånger på olika former av mindfulness så som den beskrivs i boken. Observera hur du påverkas av övningarna vid olika tillfällen.