RE:SILIENCE



Det her er alt for meget! Jeg giver op! Jeg kan ikke klare det her mere.
Har du nogensinde sagt disse eller lignende ord?

Hvad holder dig i gang, når du går igennem svære tider?

Prøver du normalt at klare det alene, eller er du god til at bede om hjælp?

Re:silience er et sjovt ord at lege med. Hvis du fjerner 'si'-delen igen, vil det sige '**re:**lience' (som er den forkerte stavemåde af **re:**liance). **Re:**silience indeholder næsten også ordet 'silence'.
Men hvad er '**re:**silience'? Fordi det involverer **re:**liance (på dig selv og andre), men det er bedre IKKE at være tavs (det ville være lidelse).

Kig på Google og skriv definitionen af **re:**siliens (modstandsdygtighed) med egne ord.

_____

_____

_____

? Når der sker udfordrende ting i livet, hvad er din "go-to" tilgang?

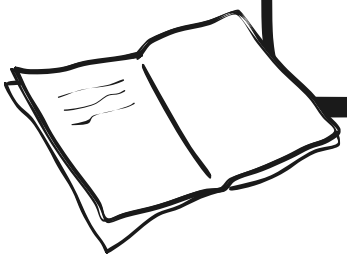
? Hvordan håndterer du stress og svære oplevelser? Hvilke strategier bruger du?

? Hvor hurtigt kommer du dig over svære tider? Vil du dele et eksempel?

Sæt et kryds på skalaen for hvor **re:**silient (robust) du føler dig i vanskelige tider.

Langsom til at komme på benene igen — **Hurtig til at komme på benene igen**

At synge har altid været en sårbarhed for mig. Jeg har ofte hørt folk sige negative kommentarer om andres sang, og det gjorde mig mere usikker, selvom de ikke talte om mig! Min opfattelse af mig selv var, at jeg ikke kunne synge, og min overbevisning om det gjorde mig nervøs, og jeg kæmpede med at synge offentligt. I brusebadet og bilen var der dog et sikkert sted, hvor jeg sang af hjertet! Jeg ville overvinde min frygt, så jeg meldte mig ind i et kor, og jeg tilbragte de første 2 år med at mime. Det hjalp lidt, men det var faktisk det at finde trygge rum blandt betroede mennesker, som ændrede min måde at tænke og føle om sang. Jeg var nødt til at ændre mit tankemønster for at ændre min handlinger.



Jeg var nødt til at **RE:**MIND (påminde) mig selv om og VÆLGE at tro på de positive kommentarer fra betroede mennesker for at begynde at ændre mine følelser og handlinger.

? Hvad er noget, du har opgivet at gøre, fordi du troede, du ikke kunne gøre det?

? Hvad ville have hjulpet dig med ikke at opgive det?

Læs **Jakobs Brev 1,2-4** og udfyld de tomme felter.

'2 Mine brødre, I skal kun regne det for _____, når I kommer ud for _____ af _____ slags; 3 I ved jo, at når jeres _____ _____, skaber det _____. 4 Og udholdenheden skal føre til _____ værk, for at I kan være _____ og _____ og ikke stå tilbage i _____.'

? Hvordan tror du, det ville være muligt at betragte det som en REN glæde, når man står over for prøvelser i livet?

Læs **Romerbrevet 5:1-5** og udfyld de tomme felter for **V3-4**.

'3 Og ikke alene det; vi er også _____ af vore _____, fordi vi ved, at trængslen skaber _____, 4 udholdenheden _____, og fastheden _____.'

? Er du enig i denne idé om, at prøvelser, udfordringer og lidelser skaber **re:**siliente (modstandsdygtige) egenskaber? Forklar.

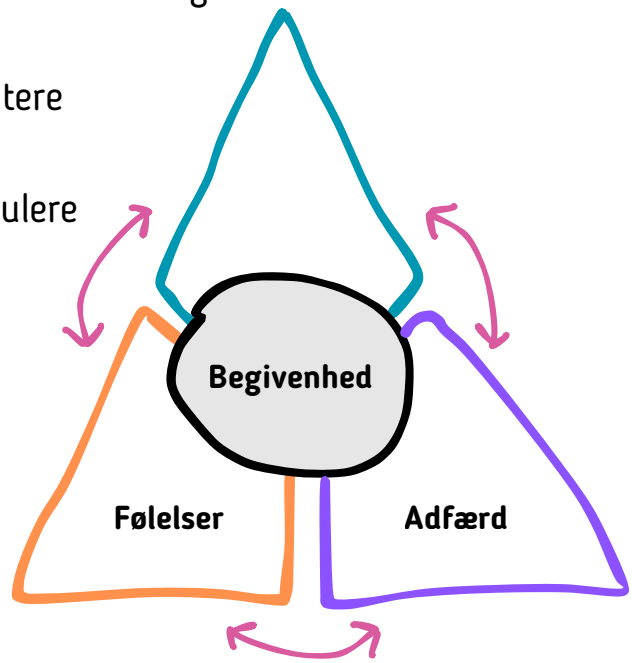
Tænk på et tidspunkt, hvor du med succes overvandt udfordringer i dit liv.

? Hvis du skulle gå igennem de samme udfordringer igen, tror du så, at du ville være bedre rustet til at komme lettere igennem dem? Del dine oplevelser og tanker.

COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY (CBT)

CBT er et værktøj, der hjælper med at identificere og udfordre uhensigtsmæssige tankemønstre og adfærd. Det fokuserer på, hvordan dine tanker, følelser og handlinger interagerer, og hvordan de kan påvirke hinanden positivt eller negativt.

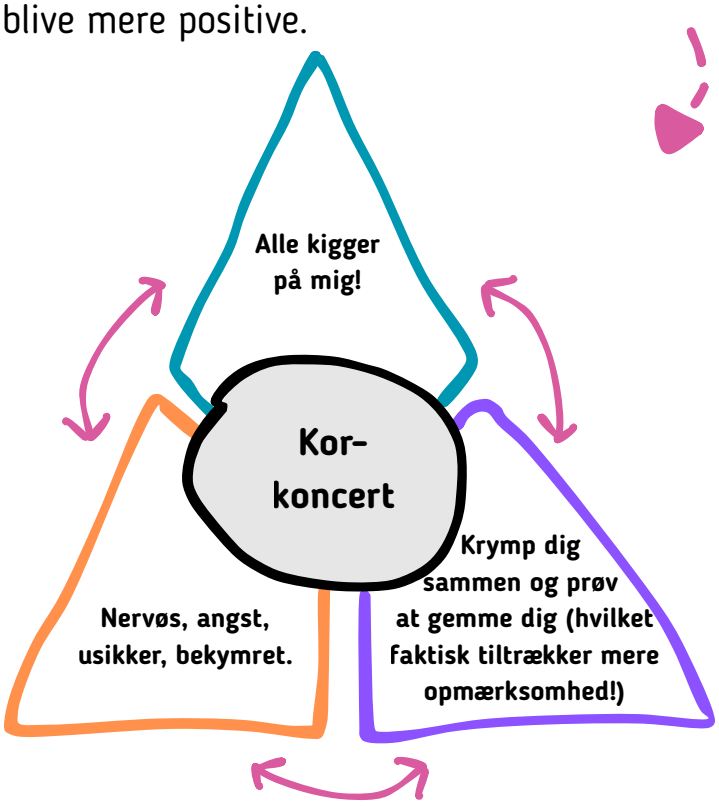
CBT tilbyder praktiske mestringsstrategier til at håndtere mental sundhed og daglige udfordringer og opbygge modstandsdygtighed. Det hjælper os med at omformulere og omtræne uhensigtsmæssige og negative tanker.

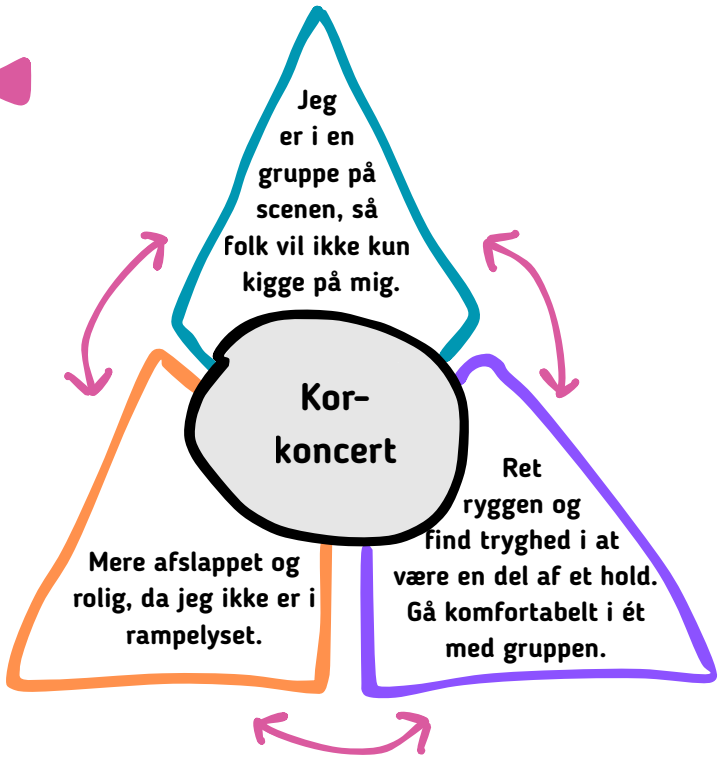


Blot at ændre ét element i trekanten påvirker de andre elementer.

Måden du tænker på og opfatter ting, påvirker dine følelser og adfærd.

Lad os bruge min usikkerhed omkring sang i et eksempel, hvor begivenheden er en korkoncert, og der er mange mennesker i publikum. Disse to eksempler nedenfor viser vidt forskellige oplevelser, som skyldes en ændring i tankegang.
Bemærk forskellen, når uhensigtsmæssige og negative tanker blev udfordret og vendt til at blive mere positive.

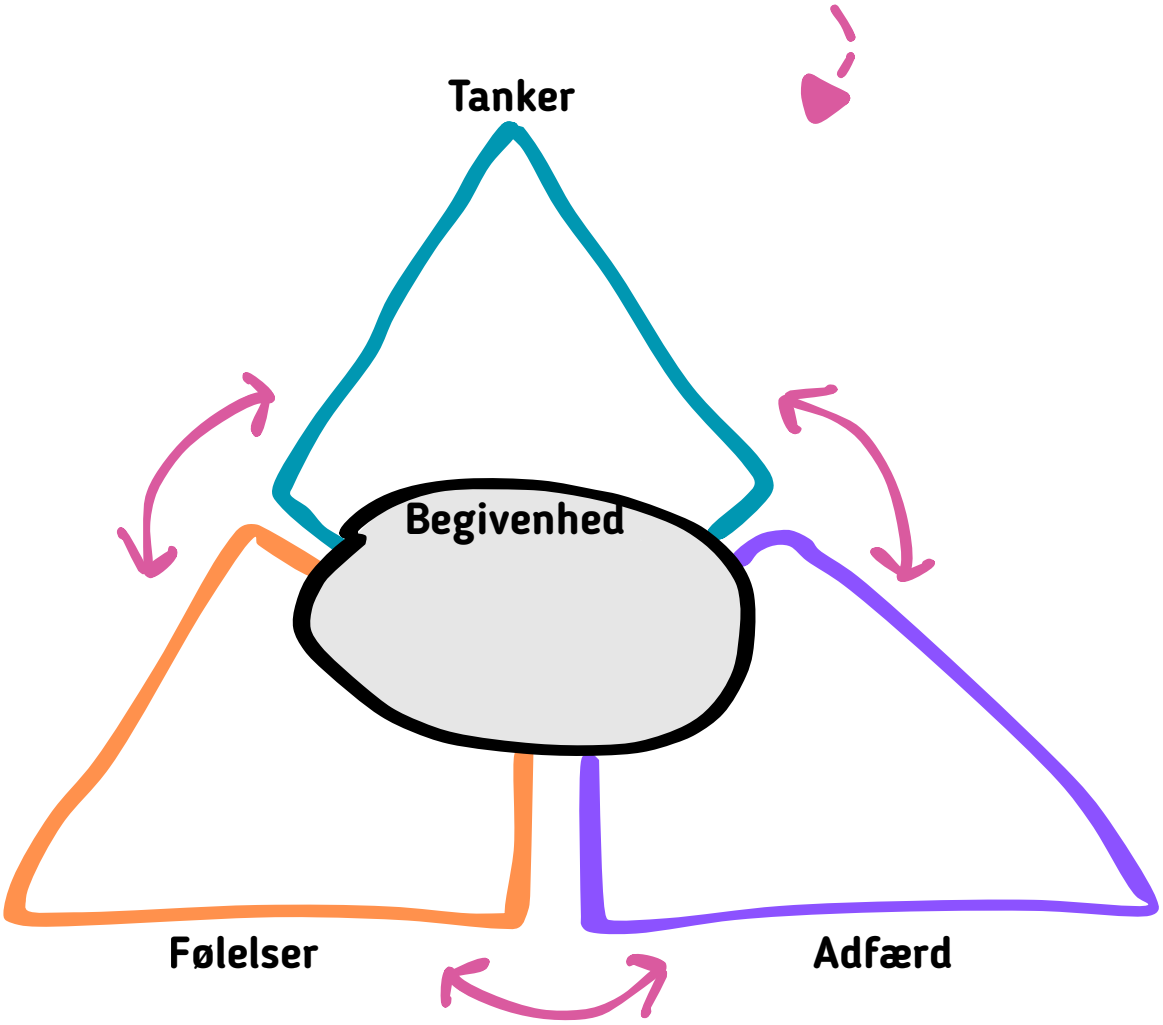




- Vores perspektiv og livssyn spiller en stor rolle i forhold til, hvordan vi oplever ting. Sæt et kryds på skalaen for hvor positiv eller negativ, du føler, du er som person.

Negativ **Positiv**

- Tænk på en tanke, følelse, adfærd eller oplevelse fra dit liv, som du gerne vil ændre.
- Brug CBT-trekanten til at identificere og udfordre de uhensigtsmæssige tankemønstre og adfærdsmønstre, du har i denne situation, for at blive mere positiv.



? Hvordan vil du tilgå situationen anderledes i fremtiden, ud fra hvad du har skrevet ned?

- Når du tænker tilbage på, hvor negativt eller positivt du vurderede dig selv, **skriv 1 ting**, du vil gøre for at blive mere positiv (*man kan altid blive mere positiv!*).

_____

- Når du tænker tilbage på, hvor robust du vurderede dig selv, **skriv 2 ting**, du vil gøre for at blive mere robust og langsommere til at give op.

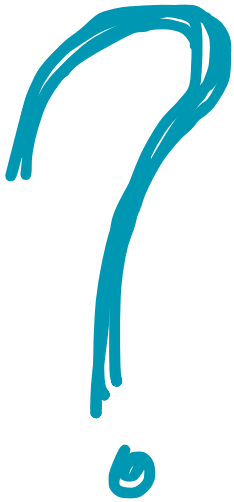
_____

_____

- Hvem er dine cheerleaders i livet, som kan hjælpe dig med at skabe "trygge rum", opmuntre dig og hjælpe dig med at blive et stærkere og bedre menneske?
  Nævn 3 personer.

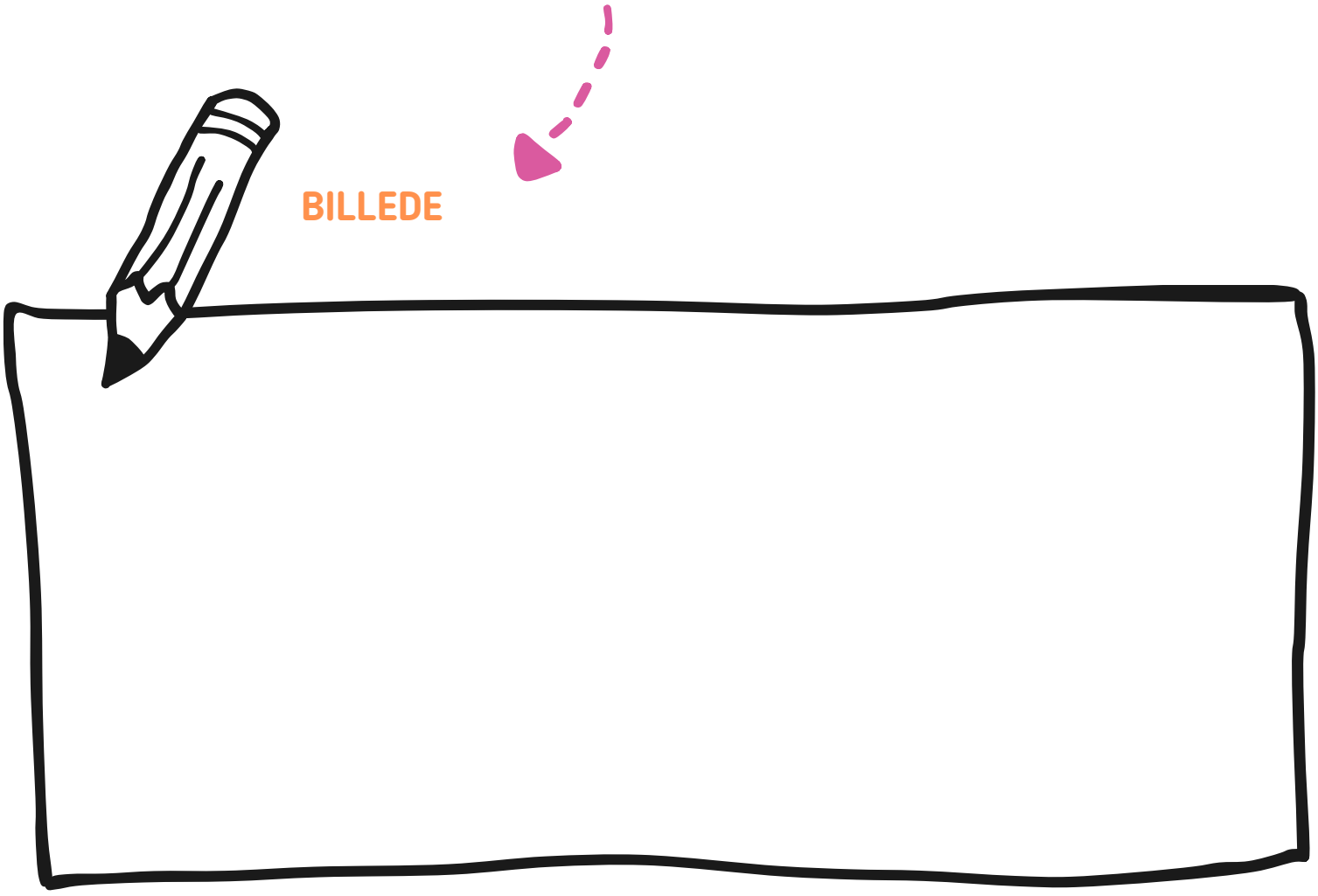
1. **2.** **3.**

? Hvorfor er det ofte lettere at give op end at fortsætte gennem de udfordringer, vi står over for, på trods af at der kunne være flere fordele på den anden side?



? Nogle gange siger folk, at de har 'ramt bunden' - altså, de kan ikke komme længere ned. Hvilket fundament bygger du dit liv på, så du vil kunne komme på benene igen, hvis du rammer bunden?
(Mattæusevangeliet 7,24-27)

? Stoler du på, at Gud vil hjælpe dig gennem udfordrende tider?
Hvad hjælper dig til at stole på Gud / hvad kunne hjælpe dig?



Tegn noget, der repræsenterer dine tanker og følelser efter dette øjeblik sammen. Eller, hvis du ikke er begejstrede for at tegne, så se tilbage på dagens samling og brug en farve eller et symbol, understreg eller sæt en cirkel om de ord, der skilte sig ud for dig. Er der et tema i det, du bemærkede?

SANG

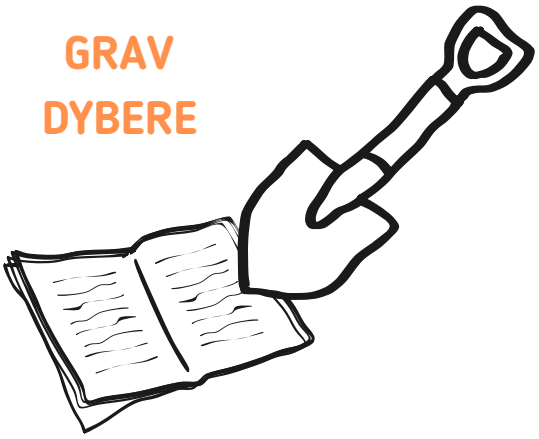
Firm Foundation - *Cody Carnes*

CITAT

Fordi du lærte mig at se verden anderledes, lærte jeg at behandle verden anderledes.

– *Nisa*

GRAV DYBERE



Ekstra vers til at udforske videre!

- Josvabogen 1,7-9 (tips til et solidt fundament)
- 2. Korinterbrev 4,5-12
- Esajas' Bog 40 (især V27-31)

OVERVEJ

- Hvad vil du gøre for, i endnu højere grad, at gøre Gud til fundamentet i dit liv? (Dette er en kontinuerlig konstruktionsproces!)
- Hvordan ville det se ud, når man bruger CBT-trekanten, hvis tankeelementet var at huske, hvad Gud tænker om os, i stedet for at vi lader vores egne tanker tage over?

ORD

Opsummer denne tid sammen i ét ord eller én sætning.
Hvad er noget, du gerne vil huske?

Brug nu dette ord i en kort bøn mellem dig og Gud.

© 2026 Emily Keye. All Rights Reserved.