

Indholdsfortegnelse til lydbogen *Barnet i dig skal finde et hjem*

Indhold	Spor
Intro	1
Indholdsfortegnelse	2
Forord	3
Barnet i dig skal finde et hjem	4
Personlighedsmodeller	5
Skygge- og solbarnet	6
Om udviklingen af vores indre barn	7
Ekskurs: En fortale for selverkendelse	8
Hvad forældre skal være opmærksomme på	9
De fire psykiske grundbehov	10
Underafsnit:	
Behovet for tilknytning	11
Behovet for autonomi og kontrol (tryghed)	12
Ekskurs: Autonomi-afhængigheds-konflikt	13
Behovet for at tilfredsstille lyst	14
Behovet for at øge selvværdet og få anerkendelse	15
Næste kapitel:	
Hvordan vores barndom præger vores adfærd	16
Underafsnit:	
Mor forstår mig! Om forældres evne til indføling	17
Andre faktorer som har indflydelse på det indre barn	18
Skygebarnet og dets trossætninger	19
Det forkælede skygebarn	20
Kritik af egne forældre? Slet ikke så let!	21
Næste kapitel:	
Ekskurs: Genetisk betinget dårligt humør	22
Hvordan trossætningerne bestemmer vores sansning	23
Vi har en næsten urokkelig tiltro til barndommens erfaringer	24
Skygebarnet og dets trossætninger: Får lynhurtigt dårlige følelser	25
Skygebarnet, den voksne og selvværdet	26
Opdag dit skygebarn	27
Underafsnit:	
Øvelse: Find dine trossætninger	28
Øvelse: Mærk dit skygebarn	29
Find din kernetrossætning	30
Hvordan man kan gøre sig fri af negative følelser	31
Øvelse: Følelsesbroen	32
Ekskurs: Problem- og følelsesfortrænger	33
Hvad kan jeg gøre når jeg ikke er i stand til at føle ret meget?	34
Vores projektion er vores virkelighed	35
Næste kapitel	
Skygebarnets beskyttelses-strategier	36
Underafsnit:	
Selvbeskyttelse: Realitetsfortrængning	37
Selvbeskyttelse: Projektion og offertankegang	38

Indholdsfortegnelse til lydbogen *Barnet i dig skal finde et hjem*

Indhold	Spor
Selvbeskyttelse: Perfektionisme	39
Selvbeskyttelse: Harmonistræben og overtilpasning	40
Selvbeskyttelse: Hjælpersyndromet	41
Selvbeskyttelse: Magtstræben	42
Selvbeskyttelse: Kontrolstræben	43
Selvbeskyttelse: Angreb og terrorisering	44
Selvbeskyttelse: Jeg vil blive ved med at være barn	45
Selvbeskyttelse: Flugt, tilbagetrækning og undgåelse	46
Ekskurs: Skyggebarnets angst for nærhed og kontakt	47
Variant: Flugt til sygelig afhængighed	48
Selvbeskyttelse: Narcissisme	49
Selvbeskyttelse: Camouflage, rollespil og løgn	50
Øvelse: Find dine personlige beskyttelses-strategier	51
Skyggebarnet følger altid med	52
Du konstruerer selv din virkelighed!	53
Næste kapitel	
Kurer dit skyggebarn	54
Underafsnit:	
Øvelse: Find indre hjælpere	55
Øvelse: Styrk dit voksen-jeg	56
Øvelse: At acceptere sit skyggebarn	57
Øvelse: Den voksne trøster skyggebarnet	58
Øvelse: At overskrive gamle erindringer	59
Øvelse: Tilknytning og tryghed for skyggebarnet	60
Øvelse: Skriv et brev til dit skyggebarn	61
Øvelse: Forstå dit skyggebarn	62
Øvelse: Sansningens tre positioner	63
Næste kapitel	
Find solbarnet i dig selv	64
Underafsnit:	
Du har selv ansvaret for din lykke	65
Øvelse: Find dine positive trossætninger	66
Øvelse: Find dine stærke sider og ressourcer	67
Hvordan værdier kan hjælpe os	68
Øvelse: Find dine værdier	69
Det kommer an på stemningen	70
Brug din fantasi og din kropshukommelse	71
Øvelse: Lad dit solbarn slå rod i dig	72
Solbarnet i hverdagen	73
Næste kapitel	
Fra beskyttelses- til skat-strategier	74
Underafsnit:	
Vores relationer afgør om vi føler os lykkelige eller ej	75
Tag dig selv på fersk gerning!	76
Skeln mellem kendsgerning og fortolkning!	77

Indholdsfortegnelse til lydbogen *Barnet i dig skal finde et hjem*

Indhold	Spor
Øvelse: Realitetstjek	78
Find en god balance mellem refleksion og afledning!	79
Vær ærlig over for dig selv!	80
Øvelse: Positiv accept af virkeligheden	81
Øv dig i velvilje!	82
Ros din næste som hvis det var dig selv!	83
God er god nok!	84
Nyd dit liv!	85
Vær autentisk i stedet for artigt barn!	86
Bliv i stand til at tage en konflikt og skab dine relationer	87
Øvelse: Konflikttræning	88
Indse når du skal give slip!	89
Øv dig i empati!	90
Lyt!	91
Sæt sunde grænser!	92
Ekskurs: Skyggebarnet og udbrændthed	93
Øvelse: Opløsning af følelser	94
Lær at sige nej!	95
Stol på dig selv og livet!	96
Reguler dine følelser!	97
Ekskurs: Det impulsive skyggebarn	98
Komeditation	99
Øvelse: Et lille leksikon indenfor området slagfærdighed	100
Du må godt skuffe!	101
Ekskurs: Skat-strategier mod afhængighed	102
Overvind din træghed!	103
Øvelse: Syv skridt imod udsættereri	104
Få bugt med din modstand!	105
Dyrk hobbyer og interesser!	106
Øvelse: Find dine personlige skat-strategier	107
Øvelse: Integration af skygge- og solbarn	108
Tillad dig selv at være dig selv!	109
Næste kapitel	
Litteratur	110