

Når livet forandrer seg- ut av rusen

▶ Av Mikael Wiik

Barndom og ensomhet



That moment when you're falling apart and nobody notices.

Tilhørighet og mening



Når livet forandrer seg



Når det går nedover



mislykket

"How do you feel?"

*betrayed. lost. angry. unloved.
lonely.*

abandoned. confused.

worthless. defeated.

:(like I'm a failure.

depressed. unhappy.

*trapped. constricted. broken.
used.
hated!*

Nytt håp

@baredegbarebedre

DET ER TRE GRUNNER TIL AT FOLK FORANDRER SEG:

1. De har lært mye
2. De har opplevd nok lidelse.
3. De har blitt lei av å
gjøre det samme hele tiden.

Ta ansvar

IF YOU WANT
SOMETHING YOU'VE
NEVER HAD,
THEN YOU'VE
GOT TO DO
SOMETHING YOU'VE
NEVER DONE.

Hjelpen og støtten



Tøffe tak



framover



Tankens kraft

Hvordan skjer forandring ?

- forandring skjer lettest når vi selv ønsker det
- forandring skjer når vi selv har kontroll
- sjelden skjer dramatiske forandringer
- forandring skjer når vi retter vår oppmerksomhet mot noe vi ønsker å forandre
- forandring skjer når vi er motiverte for det
- forandring og utvikling skjer oftest når vi har mestringstro
- forandring skjer når endringen er viktig for oss

Takk for meg 😊

