

# Vad är det som styr mina beslut?

**Vad styr dina beslut? Känsla eller förnuft? Förhoppningsvis en blandning. Välkommen på en föreläsning/workshop med Robin Herrdin för att lära dig mer.**

Vad styr dina beslut? Känsla eller förnuft? Förhoppningsvis en blandning. Hur blir jag mer smart när jag ska ta beslut i mitt liv. Hur mycket är mina känslor med och styr för att det ska bli bra för just mig. Dessa frågor är bra att ställa sig och ha en plan för när livet händer. Ju mer vi tränar i situationer som inte är så överväldigande desto bättre hanterar vi situationer när det blir kris.



Alla människor har samma uppsättning känslor det handlar mer om hur vi agerar på dem och hur det blir när vi agerar. Att förstå sina egna känslor och förstå sina reaktioner är en bra grund i att må bra och ha hälsosamma relationer.

Grunden i föreläsningen kommer från DBT (dialektisk beteende terapi) och ACT (acceptans comitment terapi). Genom att träna kan vi bli mer psykologiskt flexibla vilket är en fördel när livet ger oss prövningar. Möjligheten finns att skapa utrymme mellan känslan och hur vi agerar på känslan och det ger makt att påverka situationer på ett mer positivt sätt.

## Tid och plats

Tisdag den 28 februari kl. 18-19:30.

Anhörigcentrum, Tulegatan 8.

## Anmälan och frågor

Anmälan krävs. Kontakta Anhörigcentrum på tel. 019- 21 32 30 eller e-post

[anhorigcentrum@orebro.se](mailto:anhorigcentrum@orebro.se)

Foto: Hasse Bengtsson/Scandinav