



Kurs i bekymringsmestring – oversikt samlinger og temaer

Samling 1	Tema 1	Hva er Kurs i Bekymringsmestring?
	Tema 2	Hva er angst og stress?
	Tema 3	Hva er det egentlig vi gjør når vi bekymrer oss?
Samling 2	Tema 4	Er det at du bekymrer deg utenfor din kontroll?
	Tema 5	Hvilke opplevelser forsøker du å unngå?
	Tema 6	Er det mulig å utsette det å bekymre seg?
Samling 3	Tema 7	Er det nyttig å bekymre seg?
	Tema 8	Hvordan kan du effektivt løse problemer?
	Tema 9	Hvordan kan du gi slipp på bekymringer?
Samling 4	Test deg selv:	Er du en aktiv eller en passiv kursdeltager?
	Tema 10	Er du villig til å tåle uforutsigbarhet og usikkerhet?
	Tema 11	Hvordan kan dine tolkninger påvirke hva du følger og gjør?
	Tema 12	Hvilke tankefeller går du i?
Samling 5	Tema 13	Hvilke belastende hendelser har du med deg?
	Tema 14	Hvilke antagelser har du om deg selv og verden?
	Tema 15	Hvordan kan du utfordre dine antagelser om deg selv og verden?
Samling 6	Tema 16	<i>Er du eller gjør du?</i>
	Tema 17	Hvordan være til stede her og nå gjennom oppmerksomt nærvær?
	Tema 18	Hvordan kan pusten hjelpe deg med å falle til ro?
Samling 7	Tema 19	Hva kan følelsene dine fortelle deg?
	Tema 20	Flykter du fra følelsene dine?
Samling 8	Tema 21	Hvordan kan du komme mer i kontakt med følelsene dine?
	Tema 22	Hvordan være sunt selvhverdende?
Samling 9	Tema 23	Hvordan kan du bli mer glad i deg selv?
	Tema 24	Hvordan finne takknemlighetens gave?
Samling 10	Tema 25	Hva har du lært?
	Tema 26	Hva vil du arbeide med videre?