



Kurs i bekymringsmestring – oversikt samlinger og temaer

SAMLING 1	Tema 1	Hva er kurs i bekymringsmestring?
	Tema 2	Hva er angst?
	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	Bruker du noen uhensiktsmessige strategier?
	Tema 6	Er det mulig å utsette å bekymre seg?
SAMLING 3	Tema 7	Er det nyttig å bekymre seg?
	Tema 8	Hvordan kan du effektivt løse problemer?
SAMLING 4	Tema 9	Hvordan kan dine tolkninger påvirke hva du føler og gjør?
	Tema 10	Hvilke tankefeller går du i?
	Tema 11	Hvordan påvirker dine tidligere erfaringer dine antakelser om deg selv og verden?
SAMLING 5	Tema 12	Hvordan kan du gi slipp på bekymringer?
	Tema 13	Hvordan kan pusten hjelpe deg til å falle til ro her og nå?
	Tema 14	Vil du være med på et meditasjonsprosjekt?
SAMLING 6	Tema 15	Er du, eller gjør du?
	Tema 16	Hvordan sette tydelige grenser for deg selv?
SAMLING 7	Tema 17	Hva kan følelsene dine fortelle deg?
	Tema 18	Flykter du fra følelsene dine?
	Tema 19	Hvordan kan du komme mer i kontakt med følelsene dine?
SAMLING 8	Tema 20	Hvordan kan du bli mer glad i deg selv?
	Tema 21	Er du villig til å tåle uforutsigbarhet og usikkerhet?
SAMLING 9	Tema 22	Hva har du lært?
	Tema 23	Hva vil du arbeide med videre?
SAMLING 10	Oppfølging	Oppfølgingsamling 4–8 uker etter samling 9

