A microscopic image showing a dense arrangement of cells. The cells are roughly spherical with varying shades of purple and blue staining, indicating different types or states of tissue. Some cells appear larger and more centrally located, while others are smaller and more peripheral.

# RADICAL ACCEPTANCE

- A personal reflection

WHAT?

HOW?

LEARNINGS & REFLECTIONS

# RADICAL ACCEPTANCE

## COPING STATEMENTS

This situation is only temporary

I can't change what has already happened

I have dealt with difficulties before and I can deal with this

I can accept things the way they are

The present is the only moment I have control over

Not everything will go my way, but I can be flexible

I won't stress over the things that I can't change

I won't waste my time or energy fighting the past

I might not like it, but this is what has happened

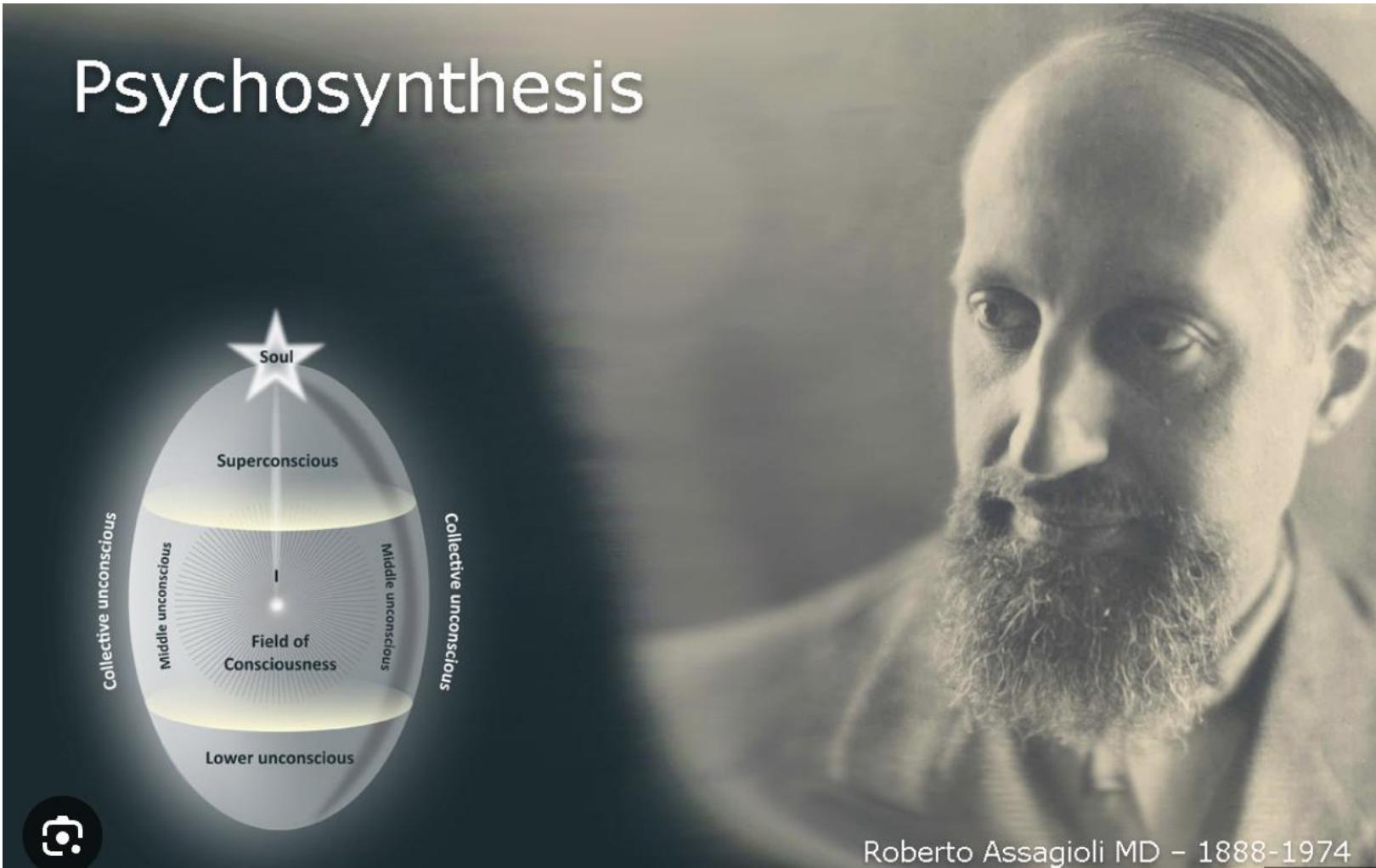
How I react in this situation is what I can control in this moment

I don't have control over the past

I can't predict the future and I am okay with that

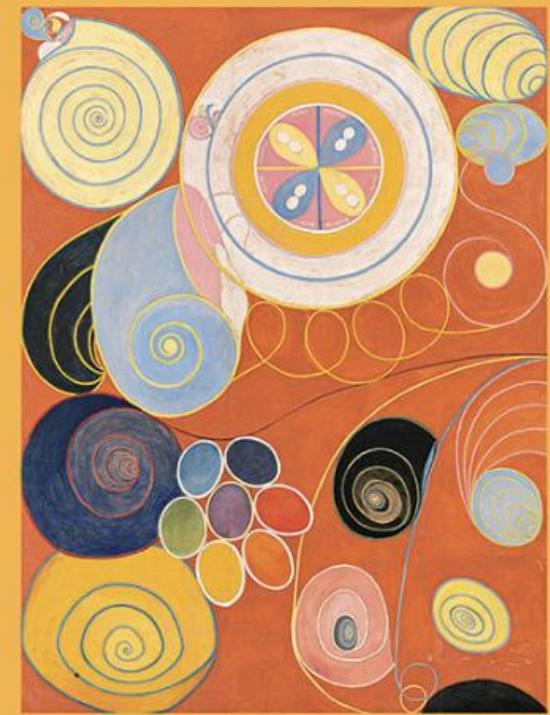


# Psychosynthesis



# PSYKOSYNTE

EN INTRODUKTION TILL TEORI OCH METOD





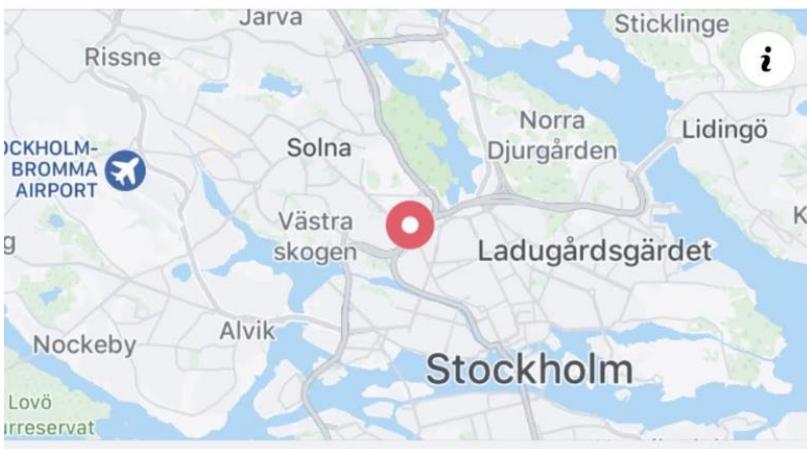
## Nya Karolinska Solna.

4 apr. 2022 · Stockholm ·

I just den här bataljen kommer vi slå först - hårt och rusktigt exakt. Vi gör det idag!

Du kommer inte ha en chans - ditt smarta lilla elände.

Du trodde du obemärkt skulle kunna slinka in i det innersta men vi har sett dig tidigt och vi ko... Visa mer



### SJUKHUS · STOCKHOLM

## Nya Karolinska Solna

Spara

Du och 6 andra vänner har varit här

Stefan Sandahl och 248 till 180 kommentarer

Gilla

Kommentera

Dela



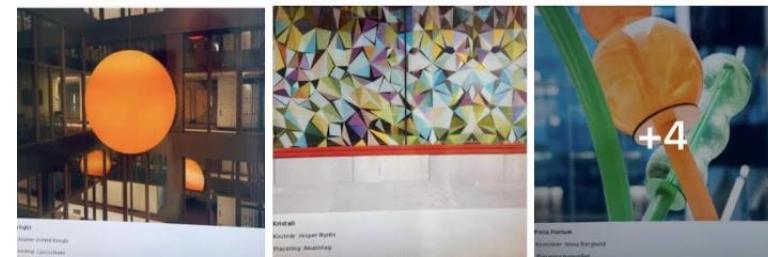
## Bengt Eliasson 😊 känner sig på gång.

6 apr. 2022 ·

Ett kort TACK! Vilken skillnad att ha stöd från så många när det känns lite som "skarpt läge"

Är snart på gång igen och har även hunnit spana in konsten på KI - vilket kan rekommenderas varmt.

Till och med eländet som opererats bort h... Visa mer



Stefan Sandahl och 203 till 61 kommentarer

Gilla

Kommentera

Dela



## The COACH State

### With Robert Dilts

Centred

Open

Attending with Awareness

Connected

Holding

Contraction

Reaction

Analysis Paralysis

Separation

Hurt and Hatred

# COACH vs CRASCH



<https://www.youtube.com/watch?v=MSPsrhCPt-0>

Thank You!

