

Forskelle i sindstilstande

Dette er kun forslag til at se hvordan tilstande kan have forbindelse med hinanden.

Du kan sikkert se det på andre måder.

Brug det til at forestille dig hvordan skift af en mere negativ tilstand, kan foregå til en mere neutral eller positiv tilstand.

Negativ	Neutral	Positiv
Stresset	Aktiv	Afslappet
Mistillid	Undersøgende	Tillid
Vred, sur, bitter	Upåvirket	Glad
Utålmodig	Til stede i nu'et	Tålmodig
Pessimist, opgivende	Tager det som det kommer	Optimist
Urolig/nervøs	Rolig	Fredfyldt
Utilfreds, krævende	Accepterende	Tilfreds
Dømmer	Anerkende	Roser
Primitiv, grov	Autentisk, ægte	Civiliseret, venlig
Negativ omformulering	Sandhed	Positiv omformulering
Modløshed/håbløshed	Realiserende, rettet mod	Håb
Ligeglad	Nysgerrig	Vidende
Meningsløst, uforståeligt	Forståelse	Mening
Isoleret	Indadvendt	Udadvendt/åben
Umotiveret	Ønsker	Motiveret
Ulykkelig	Hvile i sig selv	Lykkelig
Medlidenhed	Medfølelse	Kærlighed
Ubalance	Ligevægt	Balance
Ensom	Alene	Forbundet
Handlingslammet	Søgende	Handlende
Sorg	Savn	Taknemmelighed
Grænseoverskridende	Grænseudvidende /læring	Tryk
Had	Indsigt	Barmhjertighed
Indignation	Undren	Undersøgende