

Sommardagar, 24 - 25.5.2014, Ekenäs

Arrangör: Västra Nylands Reumaförening i samarbete med Reumaförbundet i Finland

Föreläsning: Självkänedom som människans livsnerv!

Söndag 25.5. kl. 10.30 - 11.15

Eivor Wallinvirta, överlärare, Yrkeshögskolan Arcada

Sammanfattning:

Självkänedom handlar om ett eget personligt verktyg, och är en kvalitetsfaktor i människans liv!

Självkänedom kan beskrivas som:

- Kunskap om sig själv, om sitt inre liv, sitt eget livsmanuskript, t.ex. tankar, känslor, värderingar, attityder och beteenden.
- Att lära sig observera sina egna behov, reaktioner och beteendemönster.
- Självinsikt: att kunna ifrågasätta, undersöka och förändra sin självbild.
- Medvetna val, beslut och handlingar.
- Självacceptans, att tycka om sig själv sådan man är, bli vän med sig själv.
- Att ha kontakt med sin egen person, att känna igen sina resurser och att vara nyfiken.
- En inre vägvisare, en djupare och mer dynamisk förståelse av den icke synliga kunskapen.

Vi får som människor hjälp av varandra för att öka vår självkänedom. Det innebär att våra medmänniskor blir speglar för den person vi är, och hur de ser på oss. Tillsammans med medmänniskor utvecklar vi vårt sätt att kommunicera och våga gå i dialog. Vi får möjlighet att reflektera över hur vi fungerar i växelverkan med varandra, och att förstå att olika tankar och svar på specifika saker kan förstås från många olika synsätt.

Det ideala är omöjligt att uppnå, det är för "stort". Vad förväntar Du av Dig själv! Alla människor är unika och människan är en enhet som inte kan sönderdelas eller endast förstås i förhållande till delarna eller t.ex. till sin sjukdom, utan hon skall i första hand förstås i förhållande till sitt livssammanhang.

Nuet–ögonblicket–blicken–närvaron är alla kvaliteter för en hel upplevelse, likväl som balans och harmoni. Våga landa i dig själv, våga vara otillräcklig i din tillräcklighet. Hur få tag på insikten att "jag" duger?

Självkänedom–självkänsla–jagkänsla är verktyg vid stresshantering. Självkänedom skall inte förväxlas med ordet självsäker. Ett syfte med att öka sin självkänedom är att lära sig känna och tänka på nya sätt för att bli mera bekväm och Du med sig själv i olika slag av situationer. Det handlar om att utöka sin egen verktygslåda i självkänedom så att man på många olika sätt är i kontakt med sig själv, både kroppsligt, själsligt, andligt och socialt. Ofta leder detta till ökad trivsel och harmoni med sig själv och främjar upplevelsen av att man i större utsträckning kan påverka sitt eget liv.