

IRONMIND

KVALIFICERET BIDRAG TIL VETERANINDSATSEN

Bornholms Veteran Forum



KONSULENTFIRMAET
CHRISTIAN JENSEN

'Jeg knækkede ikke - men trak derimod en masse viden og læring med mig videre i mit liv. Andre omkring mig gjorde det stik modsatte... Men, var jeg så blot heldig?!? Hvorfor kunne jeg fordøje det vi så og gjorde, når ham ved siden af mig gik i stykker?!? - Det spørgsmål har jeg stillet mig selv mere end 1.000.000 gange. Har ikke noget endegyldigt svar.'

Veteran i mail



KONSULENTFIRMAET
CHRISTIAN JENSEN

christian@konsulentcj.dk

'Hej Christian

Jeg vil bare give en lille tilbagemelding på kurset.

Jeg følte i dag, at skabelonen til mit indre puslespil, langt om længe er blevet fundet, men jeg aner ikke om jeg skal grine eller græde.

Mit tankemønster fortæller mig at jeg skal ærgre mig over at der skulle gå 10-12 år, før nogen havde en rebstige som rent faktisk var lang nok til at nå mig, når jeg røg ned i et sort hul. Men nu føler jeg faktisk, for første gang, at jeg kan se lyset ovenover mit hoved, og langt om længe kan jeg rent faktisk SE og NÅ den rebstige som jeg i så mange år har famlet efter, for at komme op af hullet igen... og for det vil jeg gerne sige dig TAK.

Jeg ved at jeg stadigvæk har lang vej endnu, og jeg kan frygte at jeg ikke bruger rebstigen korrekt, men jeg ved også, at jeg nok skal lære det, for det har jeg besluttet mig for! Og selvom jeg skulle ryge et par trin ned igen, undervejs, så skal jeg nok klare det!

Jeg var brugt i dag, og der går nok nogle dage endnu, før jeg egentlig fatter hvad der er sket, og hvad det reelt er jeg skal arbejde med. Men i dag var første gang, jeg faktisk kunne se en sammenhæng i, hvorfor mit sind er som det er, og det er en sejr i sig selv.

Håber du forstår hvad jeg mener...

Og tak fordi du talte i et sprog som jeg forstod!'



KONSULENTFIRMAET

CHRISTIAN JENSEN

christian@konsulentcj.dk

IRONMIND

VETERANINDSATSEN I VIBORG KOMMUNE



KONSULENTFIRMAET
CHRISTIAN JENSEN

Fem søjler

1. Søjle: Typologier



KONSULENTFIRMAET
CHRISTIAN JENSEN

Fem søjler

2. Søjle: Kognition & neuropsykologi



Fem søjler

3. Søjle: Positiv Psykologi



KONSULENTFIRMAET
CHRISTIAN JENSEN

**Mennesket lever i konstant angst, fare for en voldsom død.
Menneskelivet var fattigt, elendigt, brutalt og kort**



**-Hvis ikke vi gør noget *aktivt* for at få
det godt, får vi det automatisk skidt!**



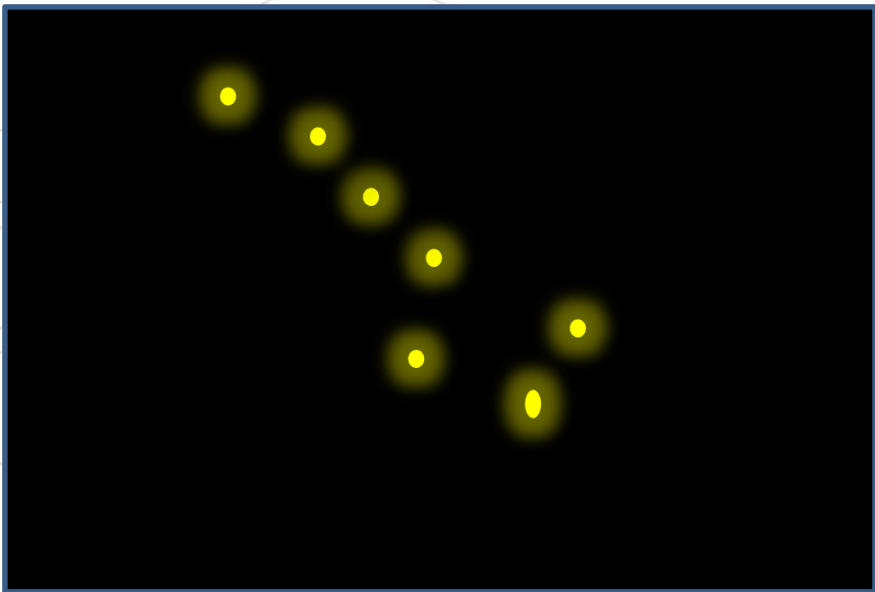
**Det er en større fordel at være god til at have det skidt, end det er
at have det godt!**

Fem søjler

4. Søjle: Vandretur på fjeld i Norge mm



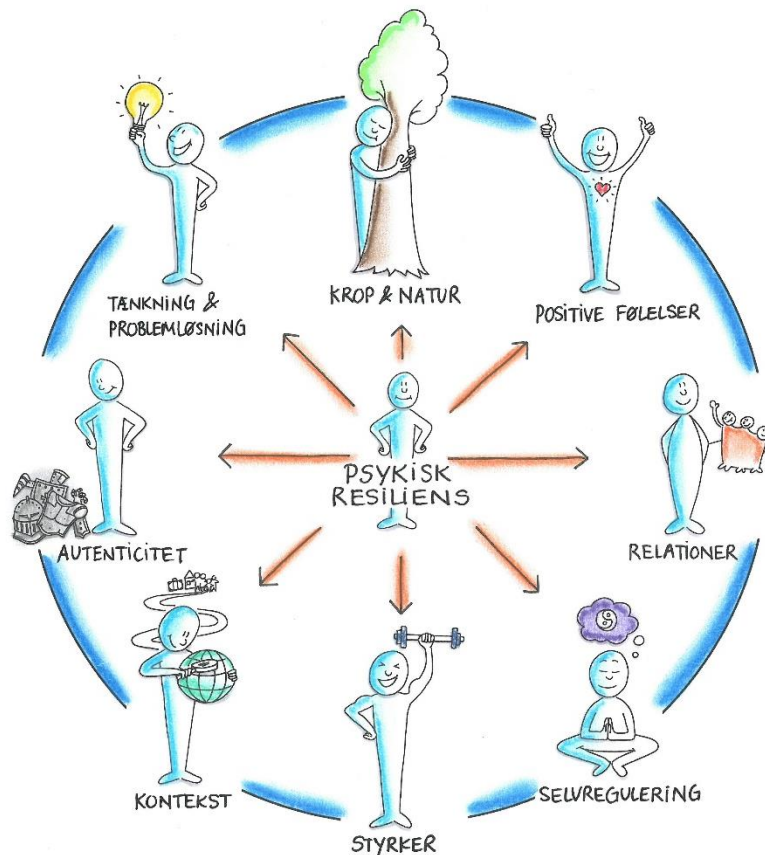
KONSULENTFIRMAET
CHRISTIAN JENSEN



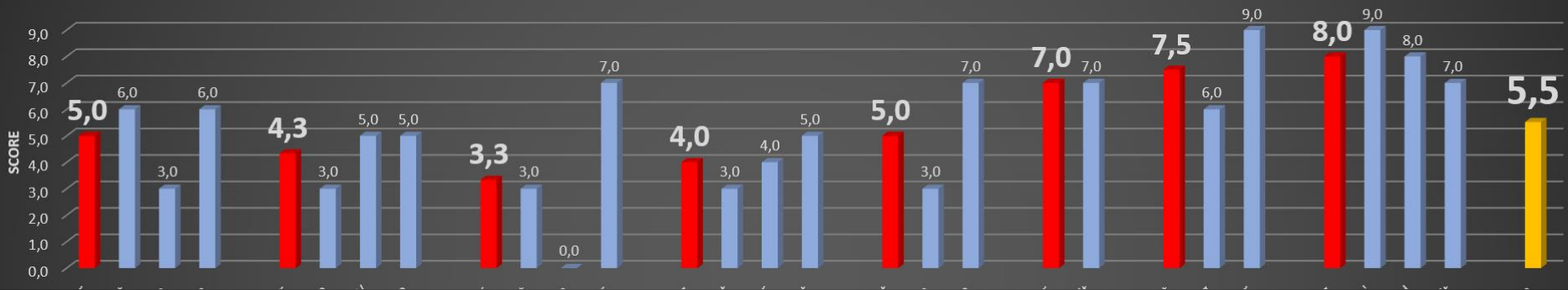
KONSULENTFIRMAET
CHRISTIAN JENSEN

Fem søjler

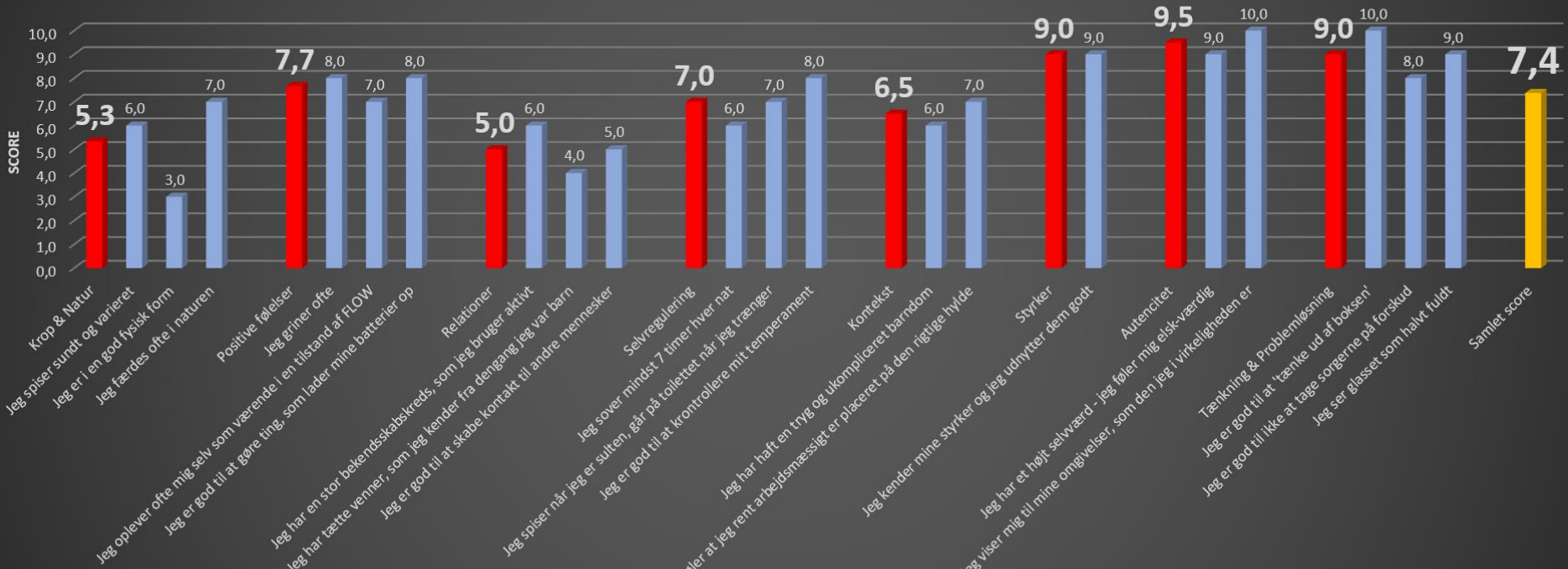
5. Søjle: Resiliens & Model for Mental Udvikling & Træning



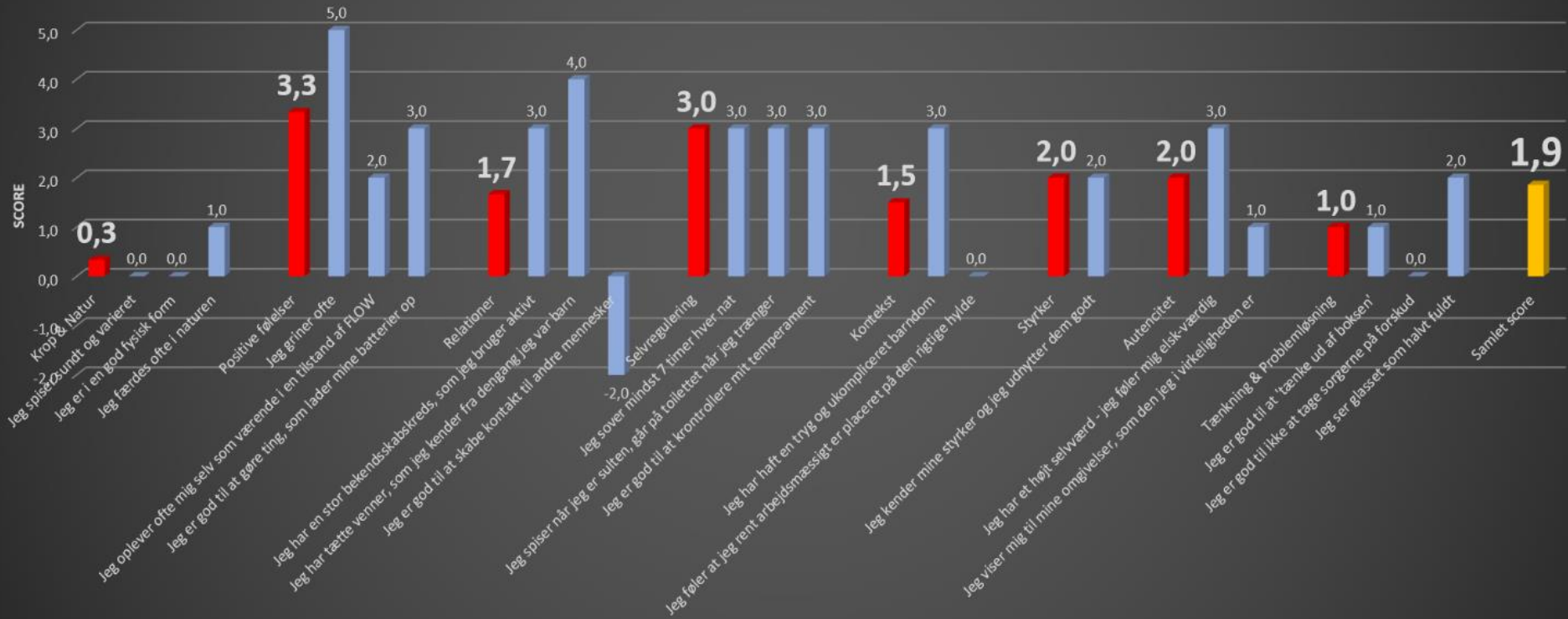
1 før



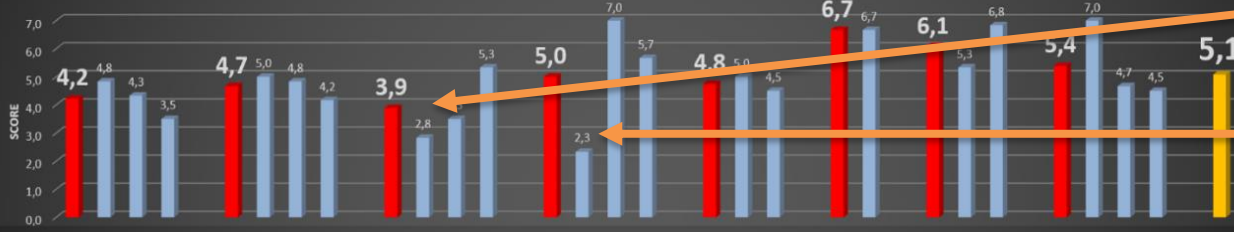
1 efter



1 før vs efter



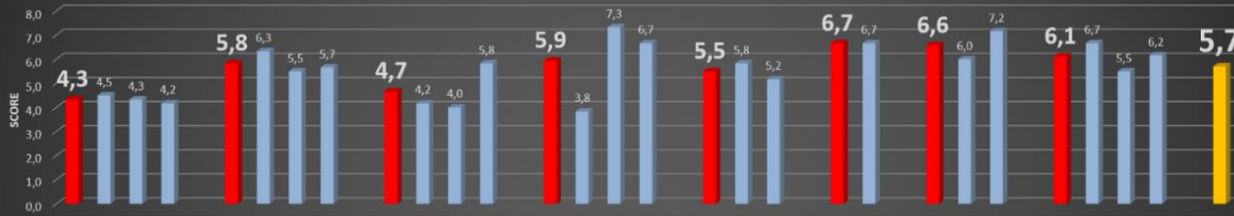
Alle før



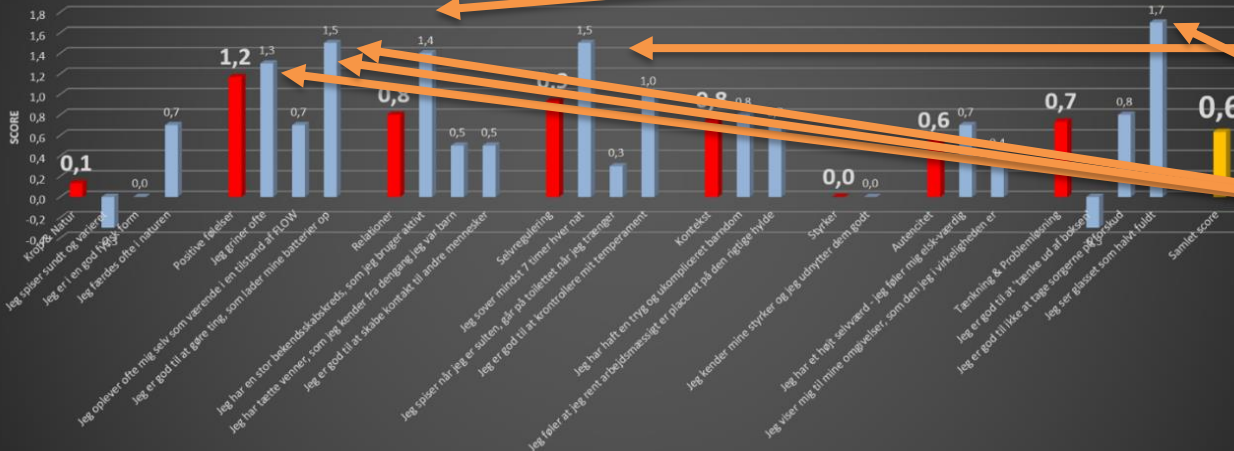
Ensomhed

Søvn

Alle efter



Alle før vs efter



Mindre ensom

Mere søvn

Højere trivsel



KONSULENTFIRMAET
CHRISTIAN JENSEN

Spørgsmål?



KONSULENTFIRMAET
CHRISTIAN JENSEN

Mail: christian@konsulentcj.dk

Telefonen: 29931904

Synes godt om



Konsulentfirmaet Christian Jensen

For nyhedsbrev mm: hjemmeside

www.konsulentcj.dk



KONSULENTFIRMAET
CHRISTIAN JENSEN



Mange tak



KONSULENTFIRMAET
CHRISTIAN JENSEN