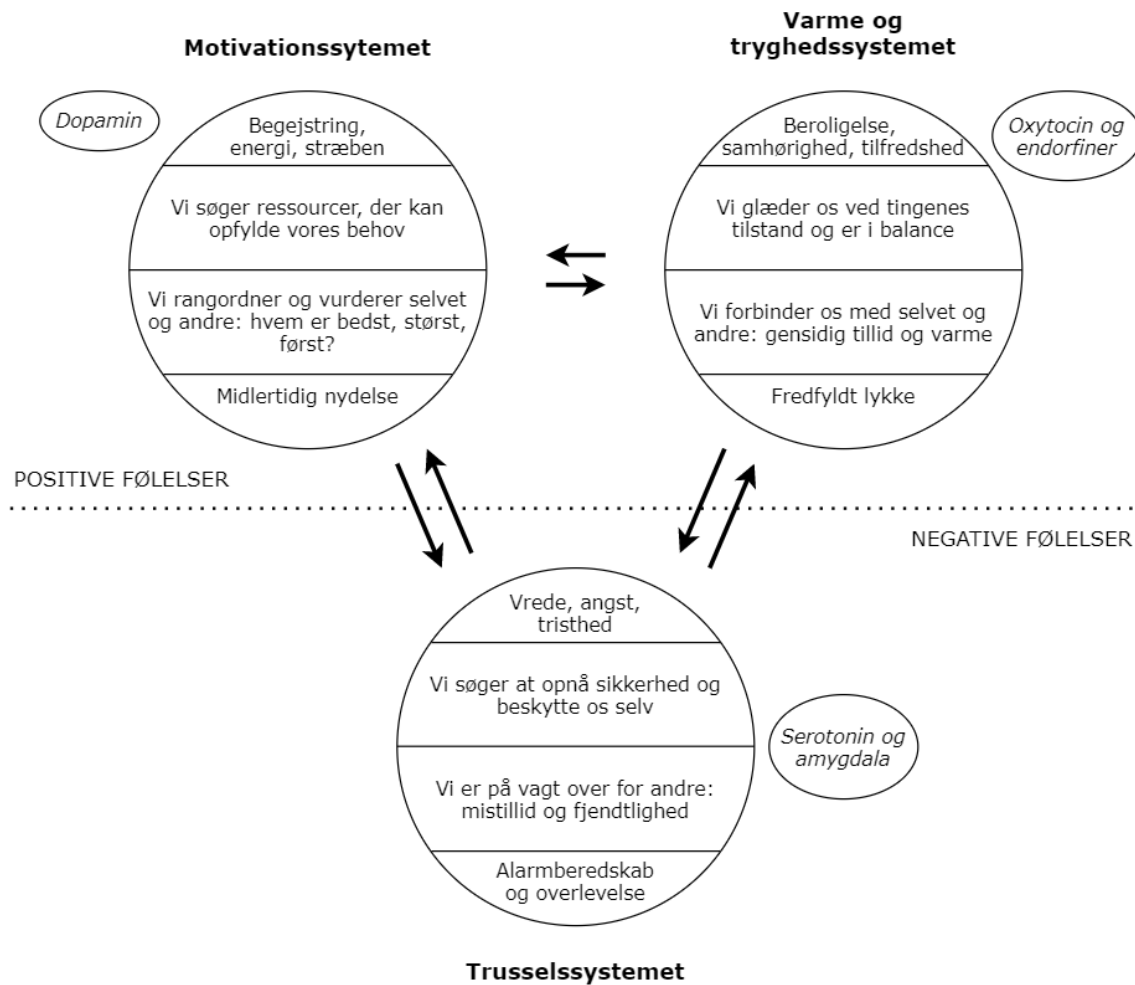


Følelsesregulerende systemer



De tre **følelsesregulerende systemer** – *motivationssystemet*, *tryghedssystemet* og *trusselssystemet* – kan ses som tre forskellige "modus", vi kan være i. De er hver især forbundet med forskellige følelser, adfærd, mål og neurotransmittere/signalstoffer.

Vi har brug for alle tre systemer for at kunne fungere bedst, men hvis vores trusselssystem har været aktiveret for meget, fx i forbindelse med stress, kan det svække vores evne til at skifte hensigtsmæssigt imellem systemerne. Det kan fx blive svært at finde ro til at slappe af, så vi kan få brug for redskaber til at hjælpe os med at *gendanne balancen*.

Brug spørgsmålene til at tænke og danne dig overblik over, hvordan dine følelsesregulerende systemer kan give dig problemer, og hvordan du kan arbejde mod at genfinde balancen:

Motivationssystemet: Hvor giver det mig problemer?

Trusselssystemet: Hvor giver det mig problemer?

Tryghedssystemet: Hvordan kan jeg arbejde med at få dette system aktiveret mere?