

## Övning: Orosstund

---

### Mål:

Du lär dig att koncentrera dina bekymmer till en daglig tidsbegränsad orosstund då du reflekterar över problemen. Syftet med orosstunden är att flytta oron till en tidpunkt då dagen som du valt på förhand. Detta gör att du kan fundera på problemen fokuserat så att de inte dominerar din vardag hela tiden.

### Anvisning:

Reservera 15–30 minuter varje dag i en vecka för att bearbeta dina bekymmer. Håll orosstunden i god tid innan du går och lägger dig.

När du märker ett bekymmer som dyker upp under dagen/natten, skriv ner det på ett papper. Flytta bearbetningen av bekymret till följande orosstund, även om det kan kännas svårt.

Gå under orosstunden igenom de bekymmer du antecknat och som stört dig under föregående dygn. Du kan fundera på dessa fritt för dig själv eller använda följande frågor till hjälp:

- Vad händer om problemet inte löser sig eller om det löser sig på ett dåligt sätt?
- Vad händer sedan?
- Vad innebär det för mig? Vad berättar det om situationen?

---

### Oro/bekymmer

### Fundera också på följande

Efter att ha fört dagbok över bekymren i minst tre dagar kan du fundera på följande frågor.

- Vilka har varit för- och nackdelarna med orosstunden?
- Var det lättare eller svårare än du föreställt dig att skjuta upp bekymren till orosstunden?
- I vilken utsträckning lyckades du skjuta upp oroandet?