



Övning: Att bryta sig loss från tankarnas grepp

Mål

Du lär dig att bryta dig loss från obehagliga tankars grepp.

Anvisning

Observera under minst två veckor stunderna när du upplever obehagliga känslor. Observera vilken typ av tankar som uppstår i ditt huvud då. Observera dem i lugn och ro. Försök inte bli av med tankarna och agera överlag inte förhastat.

Om det är svårt att identifiera tanken

Prova att komplettera följande meningar:

"Det känns som att jag kommer att ..."

"Det känns som att det snart ..."

"Det känns som att inget ..."

"Det känns som att allt ..."

"Det känns som att jag ..."

Prova sedan att distansera dig från tanken

Till exempel på något av följande sätt:

1. Säg tanken högt för dig själv: "Jag har en tanke om att ..."
2. Sjung tanken eller säg den med en rolig röst.
3. Försök skapa alternativa tolkningar. Utnyttja speciellt din erfarenhet (t.ex. "situationen är hopplös." → "Jag har mått så här förut och det har gått över med tiden").

Fråga slutligen dig själv följande

- Kommer det att hjälpa mig vidare om jag fastnar i den här tanken?
- Kan jag låta tanken vara och inte försöka påverka den?
- Kan jag, trots tanken, själv bestämma hur jag vill agera just nu?

Kom ihåg

Du kanske märker att ditt psyke motsätter sig övningen. Du kan till exempel tänka "det här är helt idiotiskt" eller "jag vet att den jobbiga tanken är sann".

Även dessa tankar är bara tankar. Det viktiga är att identifiera om det hjälper dig att fastna i tanken för att gå vidare i situationen.