



ÖVNING Negativa tankar- Ältande

Det är viktigt att ibland kunna stanna upp, tänka efter och reflektera över de tuffare sakerna som inträffar i livet.

Men man behöver kunna skilja vad som är reflektion, problemlösning och kanske sorgbearbetning, ifrån vad som i stället blivit ett destruktivt ältande som ökar vårt "lidande", får oss att må sämre.

När vi tänker på någon "oförrätt" eller jobbig händelse under lång tid utan att det leder någonstans, då ältar vi..

Ställ dig frågan: Har jag fastnat i och tänkt de här tankarna väldigt många gånger förut?

- Om svaret är ja, fråga dig då:
- Har det lett till någon form av lösning på problemet?

Om svaret är nej, då är det sannolikt ett meningslöst ältande.

Att bryta ältande som pågår i stunden löser man bäst genom någon form av aktivitet.

Res dig upp ifrån stället där du sitter eller ligger (det räcker inte att sitta kvar och säga "tänk inte på det här mer nu"), byt rum eller miljö och GÖR någonting annat.

Ring en vän, slå på en TV-serie, lyssna på musik, träna, jogga, ta en promenad.

Använd medveten närvaro och krisfärdigheter.

Vilka tankar ältar du?

Vad kan du GÖRA AKTIVT istället för att bryta ältande?
