

# 3 konkrete værktøjer til at stoppe tankemylder!

Tankemylder kan have mange årsager.

Men uanset årsagen, så er det meget generende og kan blokere dig i din hverdag.

Det kan være at

- dine tanker afholder dig fra at gøre det, du gerne vil.
- at tankerne skaber en form for angst hos dig.
- at tankerne spænder ben for dit selvværd og tro på dig selv.

Alle tankerne i mylderet har et fællestræk; det er hjernen der spiller os et puds og bombarderer os, oftest med de samme tanker igen og igen og dag for dag. Intet nyt under solen der.

Mange tror, at hjernen er det organ, der gør mennesket enestående som art. Det kan man jo have sin holdning om, men den gør i hvert fald til tider mennesket enestående dum.

For de fleste har tendens til at tro på deres tanker og at det ER virkeligheden vi ser/tænker.

Sådan er det desværre sjældent. Sandheden har mange ansigter. Men hjernen føler tryghed i at sende de samme signaler igen og igen.

Egentlig er det en ret doven kropsdel.

Den hader at skulle lære nye ting.

Hvorfor skulle den dog det - nu gik det lige så godt!

Så man er nødt til at snyde sin hjerne for at få den til at forandre sig – og heldigvis er den ret let at snyde.

Det kræver bare lidt ihærdighed.

Det er vigtigt at huske at du ikke ER dine tanker, du HAR tanker. Tanker er således ikke stationære – de kan forandre sig.

Du kender sikkert historien om den lyserøde elefant? Hvis du bliver bedt om ikke at tænke på en lyserød elefant – så er den lyserøde elefant det eneste, din hjerne kan tænke på og fremmane billeder af.

Alt hvad du måtte have haft af tanker forinden er pludselig forsvundet.

Det, du giver opmærksomhed vokser, også selvom du prøver at give det ikke-opmærksomhed.

## Bevidsthed

Hjernen er styret af vaner.

Dvs. at den tænker det samme igen og igen. Ud af de mange tusinder af tanker, vi hver dag tænker er under 10% nye tanker.

Alle de andre har vi tænkt til hudløshed. Nogle gange så ofte at vi slet ikke lægger mærke til dem længere. De er der bare.

Så dit første skridt til ændring er gennem din bevidsthed.

Bevidsthed om hvilke tanker der er og hvilke tanker vi vælger at forholde os til.

For vi kan jo ikke forholde os til alt.

Det ville skabe stress, forvirring og angst, hvis vi skulle det.

Er du ramt af stress og angst, er det en god ide at indgå i et forløb hos en du føler dig tryk ved, men *uanset* belastningsgrad kan du have gavn af de 3 redskaber jeg her vil dele med dig.



## Bekymringskrukke

Denne øvelse er specielt velegnet til dig, der tænker bekymrede tanker.

Bekymrede tanker har også tendens til at omhandle det samme. Når vi bekymrer os, handler ofte om fremtiden. Hvad kommer der til at ske? Hvad sker der, hvis...?

Hvorfor gjorde jeg nu også det, det betyder nok.....

Hvad der er sket, kan vi ikke ændre på, hvad der sker i fremtiden, kan vi ikke vide – det eneste vi reelt kan forholde til er NUET.

Det er også i nuet, vi kan handle.

Så find dig en god stor krukke, evt. med låg på.

Sæt den et sted hvor du ikke glemmer den og læg en stak Post-it sedler og en kuglepen ved siden af. Så har du det hele ved hånden, når du skal bruge det.

Hver gang du får en bekymret tanke, så skriv den ned på en seddel og put den ned i krukken og så GIV SLIP på den.

Lad krukken tage over.

Og ja, du må gerne lægge flere af den samme slags tanker derned. Det er helt naturligt.

Det vigtige er, at du slipper tanken, når du putter den i krukken.

*Skulle* tanken dukke op igen, så siger du bare til den "Jeg har puttet dig i krukken".

I starten vil du nok følge dig lidt tåbelig sådan at snakke til din hjerne, men det går hurtigt over.

Du behøver heller ikke tale højt.

En gang om ugen på et fast tidspunkt sætter du dig så uforstyrret med din krukke.

Tag alle sedlerne op og del dem i to bunker:

1. De bekymringer der ikke er blevet til noget
2. De bekymringer der er blevet til noget

Du smider den første stak - bekymringerne, der ikke er blevet til noget - i skraldespanden og dernæst tager du de bekymringer, der *er* blevet til noget og deler dem op i to bunker:

1. De bekymringer du ikke kan gøre noget ved
2. De bekymringer du *KAN* gøre noget ved

Igen - du smider den første stak i skraldespanden og så tager du de bekymringer du *kan* gøre noget ved.

Nu skal du vælge, hvilken handling der er passende for at løse bekymringen.

Og så udfører du den handling.

Så er der straks en reel bekymring mindre.

Dette gentages selvfølgelig, hvis der er mere end en bekymring, der overlever processen med at tømme krukken.

Du har nu en tom krukke og starter forfra med en ny uge.

Processen gentager du lige så længe, som du føler det giver dig noget.



## Hattehylden

Denne øvelse er især velegnet til dig, der er ramt af stress på jobbet og har en tendens til at tage opgaverne med dig hjem.

Dine tanker kværner rundt med jobrelateret stof, hvilket gør dig mere eller mindre fraværende ift. din familie, måske endda med deraf medfølgende konflikter.

Det værste er, at det forhindrer dig i at lade op til næste arbejdsdag, hvor du måske nu også har dårlig samvittighed over det derhjemme.

Det bliver skruen uden ende og chefen virker ikke til at have den store forståelse.

### **Nu får du lige en lille hemmelighed:**

Det er næsten altid de mest samvittighedsfulde og dygtige medarbejdere, der falder i stressfælden.

Det er dig, der brænder for at gøre en forskel på dit job, at være den dygtige medarbejder, dig der går den ekstra mil – og desværre også dig, der ikke altid er så god til at få sagt fra.

Dét kan man med fordel arbejde med på anden vis, men denne opgave kan være det første skridt mod forandring.

Forestil dig at der lige inden udgangsdøren på dit job (det kan være døren ud fra dit kontor, døren ud fra produktionshallen, omklædningen eller det sted hvor du forlader dit daglige job) – der er der en hattehylde lige ved siden af døren.

Denne imaginære hattehylde er kun til dig.

Der forestiller du dig, at du lægger alt det, der har med dit job at gøre, fra dig.

1. Uafsluttede opgaver
2. Konflikter med kolleger eller kunder
3. Bekymringer i jobbet
4. ....

Kort sagt; alt hvad der har med dagens job at gøre, lægger du på din hattehylden ved udgangen.

På den måde kommer du tomhændet /tomhovedet ud ad døren.

Og vær sikker på at det bliver på hylden.

Popper der alligevel en tanke op, så sig med det samme til dig selv ”Det ligger på hylden og der bliver det”

Måske skal du sige det mange gange i starten, men til sidst bliver det en god vane.

Når du så møder ind dagen efter, kan du selv vælge, hvilket du vil tage med dig igen. Måske er der noget du gerne vil lade blive på hylden for evigt. Det må du også gerne.

Gentag processen hver dag ved arbejdsdagens begyndelse og slutning, så du får sat dit hoved fri, inden du tager hjem.

Der er lavet mange undersøgelser/forskning, der viser at det tager ca 30 dage for hjernen at skabe en ny vane og slippe en gammel.

Så jeg lover dig, at kan du gennemføre dette i 30 dage – så er du et rigtig langt skridt mod en mere stressfri tilværelse.

Hvad gør du så med al den tid, du får givet fri?

Her er det vigtigt at du bruger den tid, du har sat fri for tanker der stresser dig, til at lave noget der i stedet lader dig op.

Enten alene eller sammen med din familie.

Jo mere overskud du har og får - jo lettere kan du skabe nye, sunde vaner.



## Tanketoget

Denne øvelse er for dig, der har et konstant tankemylder i dit hoved.

Et konstant tankemylder dræner dig for energi, gør det svært at koncentrere sig og medfører som regel rigtig mange selvbekrejdelse.

Nogen er bare født med en hjerne, der konstant producerer tanker og man ville ønske der fandtes en stopknap.

For nogle ender det måske med en diagnose, andre lever bare med det.

Konstante tanker skaber en stress tilstand i kroppen. Det kan betyde at du så af og til kan få fysiske symptomer, der så yderligere puster til tankerne og evt. den angst der kan følge med.

MEN der er ingen, der siger at man skal følge alle tanker til dørs.

Faktisk er det en helt umulig opgave. Så denne teknik lærer dig at vælge hvilke tanker, der skal have din opmærksomhed.

Forestil dig at din hjerne er verdens største banegård.

Der er tusindvis af spor og tog, der kører ud i alle verdens hjørner og afkroge. Hvert af disse tog repræsenterer en tanke.

Forestil dig at du står på perronen og gerne vil til Tokyo.

Du springer på det nærmeste tog.

Hurtigt finder du ud af at dette tog kører til Rom.

Du skynder dig at springe på det næste tog, men kun for at finde ud af at retningen nu er Madrid.

På den måde når du aldrig dit mål.

Hvis det nu var en virkelig banegård, ville du selvfølgelig orientere dig i virvaret, måske finde en oversigtstavle, der kunne vise dig hvilken perron dit tog gik fra.

På den måde ville du være sikker på at du kom afsted i den rigtige retning.

Her skal du igen have fat i din bevidsthed.

Beslut dig til at forholde dig til hver eneste tanke, som om den var et tog på en banegård.

Mærk efter om den tanke fører dig i den rigtige retning eller om den får dig længere væk fra dit mål eller stresser dig eller gør noget tredje.

**Går den i den rigtige retning intet problem – så følger du tanken.**

Mærker du derimod, at tanken ikke er den rigtige, at den ikke gavner dig, så giver du slip på den.

Giv bevidst slip, sig evt. til tanken: "Du må gerne være her, men jeg tager ikke med dig"

For du kan alligevel ikke forhindre hjernen i at tænke tanken, men du kan forhindre dig selv i at gå i dialog med tanken, at forholde dig til den.

Se på tanker som de vejsten, der er langs alle veje.

De har en funktion ved et uheld, men ellers forholder de fleste sig ikke synderligt til dem, ja, de registrerer dem knapt nok.

Tanker er som hjernens vejsten.

De skal være der, men du behøver ikke forholde dig til dem alle sammen.

Kun dem du har brug for.

Dette var dine 3 værktøjer til at komme tankemylderet til livs og jeg håber du kan bruge dem og at de giver dig mere energi og ro i hverdagen.

Det har du nemlig fortjent.

Jeg ønsker dig held og lykke med at ændre på dit forhold til dine tanker!

MVH

Kirsten Jensen

Psykoterapeut og kinesiolog

Christiansgade 59A, 9000 Aalborg