

Trampa nya tanke-stigar

Större mängden av våra tankar sker automatiskt och undermedvetet, det påverkar också våra känslor i olika situationer.

Men man kan börja reflektera över dom, först vilka dom är sedan varför man tänker just dom tankarna.

När man blir medveten om sina tankar kan man också påverka dom och därmed förändra sina känslor och sitt förhållningssätt till dom.

- **Är din automatiska tanke negativ?**
- **Hur får den dig att känna?**
- **Kan du se det från ett annat, mer positivt, perspektiv? Behöver det verkligen vara som tanken sa?**

Många av våra tankar är inlärd redan från barnsben och det kan vara dags att ställa sig frågan: Känner jag verkligen så? Kan jag lära mig att känna annorlunda inför situationen eller frågan?

Exempel

Det är mulet och grått ute.
Automatisk inlärd tanke är oftast:
Tråkigt, deppigt och energilöst.

Frågan "Hur mår du?"
Automatisk inlärd tanke och svar:
Bra!

Exempel

Det är mulet ute.

Automatisk tanke:

Det är grått, trist och tråkigt.

Känslan med den tanken blir oftast inte så harmonisk och positiv.

Ny tanke-stig:

Det gör inget, jag kan passa på att återhämta mig. Sänka takten och ta det som det kommer.

Jag kan passa på att göra något inomhus såsom att läsa en bok, rensa ett skåp eller fika med en vän.

Tips!


Formulera om dina automatiska svar och se vad som händer.

När du får frågan om du mår bra, börja med att svara något neutralt såsom Jo,vars.

Det gör att du inte behöver förklara varken dåligt eller bra mående om du inte riktigt vet hur du mår.

Dessutom är den frågan något av en artighetsfras, varför ska du gå in i detalj ang. ditt mående till grannen eller annan som inte är nära vän eller anhörig?

Är personen verkligen intresserad av hur du mår?

A stylized illustration of a branch with several large, teardrop-shaped green leaves. The leaves are arranged in a cluster, with some overlapping. The branch is thin and dark green. The background is white with two light yellow, torn-edge paper-like shapes containing text.

**Förändring sker
när man tänker
på nya sätt**

**Något av det svåraste i
personligutveckling är att
bryta mot sitt eget tankesätt.**

