



Övning: Att hitta nya perspektiv

Varför?

I denna övning får du lära dig att inte ta alla dina tankar på så stort allvar. Vid sidan av svåra och obehagliga tankar kan du hitta nya och tröstande perspektiv.

Tänk på att du inte behöver bli av med de svåra tankarna. Du kan i stället lära dig att förhålla dig på ett lättsammare sätt till dina tankar och hitta nya perspektiv.

Hur?

Fundera på frågorna här nedanför och skriv ner svaren.

Du kan göra denna övning alltid då du känner att du har fastnat i jobbiga tankar.

1. Fundera på vilka tankar du har om följderna av krisen

- Vilka hotbilder eller nedslående tankar skapas i ditt psyke?

Du kan använda dig av den ovanstående listan med exempel på tankar som kan leda till problem om man fastnar i dem.

Skriv ner dina otrevliga tankar här.

2. Kom ihåg att tankar inte är absoluta sanningar som man alltid måste lyssna på.

Prova på att ta distans till dina tankar på något av följande sätt:

- Sägg tankarna högt eller tyst för dig själv så här: "Jag märker att jag just tänkte att..."
- Namnge tankarna: "Nu dök den där skrämsel-tanken upp igen" eller "Jaha, ja, här kommer en nedslående tanke igen".
- Sjung ut tankarna högt för dig själv.
- Sägg eller föreställ dig tankarna med någon annans röst (t.ex. en influencer eller en karaktär i en tv-serie).



3. Namnge dina tankar. Fundera på vad din hjärna försöker göra med hjälp av de här tankarna

Namnge dina tankar.

T.ex. "Jag har en tanke om att ingen tycker om mig. Det här är en nedslående tanke."

4. Gör rum för nya perspektiv

- Vilka andra perspektiv kan du finna i din situation?
- Vilka perspektiv kunde vara användbara?
- Fundera på om du skulle kunna ha självmedkänsla.
- Fundera på om det finns saker i ditt liv som är bra.

T.ex. "Jag märker att jag just nu tänker att jag aldrig kommer att komma över den här sorgen. Jag märker också att jag tänker att det här är orättvist. Dessa tankar är helt förståeliga. Men jag vet också att det finns andra som har klarat av liknande situationer. Jag har också härliga människor som stöder mig."

Skriv ner alternativa och mer uppmuntrande tankar.