

Få styr på tankerne

Artikel af NORBYE ► af Marianne Norbye de Paoli ► 07.12.2018

Nedenstående lille historie viser hvor vigtig det er, at du evner at få tankerne ud af hovedet, da det kræver unødigt energi at bære rundt på det:

”To buddhistmunke kom gående sammen, da de nåede frem til en flod. Lige ved floden stod der en underskøn kvinde. Hun henvendte sig til munkene og bad dem bære hende over floden, så hun undgik at ødelægge sit fine tøj. Den første munk, som vidste, at det ikke var tilladt at berøre en kvinde, sagde pænt undskyld, men nej. Den anden munk tog hende uden tøven op og bar hende over floden. De to munke gik derefter videre i mange timer og tilbagelagde mange mil. Så vendte den første munk sig mod den anden og spurgte, hvorfor han havde båret kvinden over. Hertil svarede den anden:

”Jeg bar hende et par skridt gennem floden; du har båret på hende mange mil.”



Når du skal bearbejde hverdagens tanker, så vælger du - bevidst eller ubevidst – mellem forskellige mentale mestringsstrategier.

Det kan være, at du anvender POSITIV VURDERING, hvor du forsøger aktivt at udøve positiv kontrol over den måde, hvorpå du tænker om situationen – det kunne eksempelvis være:

- At du fokuserer på det positive
- At du betragter situationen i et større perspektiv
- At du anvender en opmuntrende indre dialog
- At du deler dine tanker og følelser med andre
- At du lærer at acceptere



Eller måske har du en tendens til at anvende NEGATIV VURDERING, hvor du fokuserer mere på de negative aspekter af situationen, hvilket dermed kan risikere over længere tid at holde dig fast i en negativ spænding, hvilket ikke er hensigtsmæssigt for din trivsel. Det sker eksempelvis ved:

- At du tænker i sort/hvid uden at se nuancerne
- At du katastrofetænker
- At du bebrejder dig selv
- At du mister din realitetssans
- At du bliver modløs

Det kan også være, at du anvender TRUSSELSMINIMERING, hvor du forsøger at reducere betydningen af situationen ved at forsøge at undgå de tanker og følelser, som føles ubehagelige/stressende. Denne strategi kan situationsbestemt være hensigtsmæssigt, og det er i de situationer, hvor du ikke kan påvirke situationen. I sådanne tilfælde er det væsentligt:

- At du slår tankerne ud af hovedet, så du ikke låser dig fast i langstrakte grublerier
- At du anvender humor

At du tager stilling til dine tanker og følelser er nødvendigt og kræver din opmærksomhed, men netop i de situationer, hvor du hverken kan påvirke eller ændre på realiteterne er det væsentligt, at du ikke dvæler ved tankerne, så de får lov at fylde, tage din energi og dermed bliver vanskelige for dig at slippe.

Kan du genkende dig selv i brugen af ovenstående mestringsstrategier? De fleste mennesker har en foretrukken strategi, som de anvender.

**Har du brug for hjælp og værktøjer til en bedre mestring af hverdagens krav,
så kontakt venligst NORBYE.**

-0-

Læs flere artikler på www.norbye.dk

**NORBYE drives af Marianne Norbye de Paoli, der arbejder med både virksomheder og private.
Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt
M. Sc. Human Ressource Management. Derudover arbejder hun som autisemekonsulent med forældrerådgivning for
private.**

**Hos NORBYE arbejdes der med temaer relateret til arbejdsliv samt balancen mellem privatliv og arbejdsliv.
Tilgangen er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende
filosofi: "Vi er i lære som menneske".**

