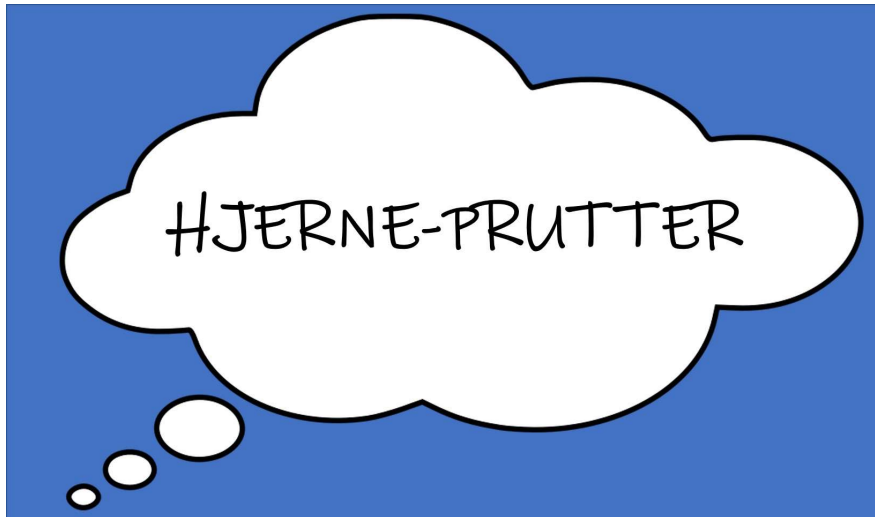


Hjerneprutter

Artikel af NORBYE ► af Marianne Norbye de Paoli ► 04.09.2019



I løbet af en dag har vi alle rigtig mange tanker. Faktisk siger eksperter, at vi på en dag har mellem 50-70.000 positive, neutrale eller negative tanker, så ikke noget at sige til at vores hoved en gang imellem kan føles lidt tungt 😊

Vores tanker kan faktisk sammenlignes med prutter, en slags "hjerneprutter" - de opstår nemlig og siver derefter væk igen – altså hvis ikke vi ligefrem tager fat i tanken og begynder at hænge fast i den. Når det sker, at vi ikke slipper vores tanker, at de får lov til at fylde og måske præge vores følelser og adfærd, så risikerer vi, at det påvirker vores trivsel i negativ grad.

Måske du kender det fra din egen hverdag, at du har negative tanker, som igen og igen får lov til at fylde og påvirke dig. Der er flere metoder til at arbejde med sine tanker, og én af dem, er at øve sig i at blive bedre til at betragte sine tanker og blot **LADE DEM VÆRE**; forestil dig for eksempel at dine tanker er som et bånd med sushi, som kører forbi dig uden at du gør videre ved dette. Husk på, at dine tanker er ikke virkelige, men du kan med din opmærksomhed give dem næring til at fremstå virkelige.

En anden teknik handler om at **BYTTE** dine tanker ud med andre tanker; tænker du for eksempel "Jeg er ikke god nok i mor-rollen", så overvej hvordan det vil lyde, hvis denne tanke byttes ud med en anden mere positiv tanke – eksempelvis: "Jeg gør det bedste jeg kan som mor, og ingen er fejlfrie".

At bytte sine tanker ud handler med andre ord om at udfordre dem med positive alternativer og betragte tankerne i et større perspektiv.



Nogle gange kan vores tanker dog få så meget plads i vores hoveder, og her kan det være godt at få noget prof. hjælp til at sortere ud og udfordre sine tanker.

Jeg arbejder kognitivt, og har derfor stor erfaring med at hjælpe med fastlåste tankemønstre. Kontakt mig, hvis du har brug for hjælp.

-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".

