

Når dine tanker ta'r en rutsjetur

Artikel af NORBYE ► af Marianne Norbye de Paoli ► 29.03.2019

Vores tanker kan indimellem tage os med ud på en rutsjetur og skabe både tankemylder, frygt og katastrofetænkning, blot for at nævne nogle af de tankemønstre, som vi kan havne i.

Måske du kender det fra din egen hverdag, hvor en lille bekymring eller et problem kan vokse sig større og større i løbet af dagen og til sidst virke uoverskueligt?

Selvom 95% af vores adfærd er ubevidst, så kan vi tage kontrol over vores tanker, selvom det kan kræve lidt øvelse.

Næste gang, du står med en udfordring, så prøv at evaluere og udfordre dine tanker med disse 20 spørgsmål:

1. Hvor længe har jeg tænkt over problemet?
2. Hvad får jeg ud af at tænke på problemet?
3. Har jeg nogensinde oplevet noget lignende?
4. Er der andre måder at opfatte problemet på?
5. Kan det tænkes, at jeg tager fejl?
6. Hvad er beviset for min tanke?
7. Er denne tanke realistisk?
8. Er min tanke baseret på fakta eller en følelse?
9. Hvad er det værste, der kan ske?
10. Kan jeg leve med det?
11. Hvad er det bedste, der kan ske?
12. Hvad ville jeg råde en ven til, hvis han/ hun havde samme problem / bekymring som mig?
13. Hvad skal der til for at jeg selv bruger dette råd?
14. Hvis jeg nu ændrede min overbevisning omkring dette, hvad ville så blive muligt?
15. Fokuserer jeg på problemet eller på løsningen?
16. Hvad er det, der gør at jeg føler mig fastlåst?
17. Hvad har tidligere hjulpet mig, når jeg har følt mig fastlåst?
18. Hvad kan jeg gøre for at forandre situationen?
19. Hvilke muligheder har jeg lige her og nu?
20. Hvad skal der til for, at jeg arbejder videre med denne mulighed?



Selvom de fleste af vores bekymringer aldrig bliver til noget, så kan man komme til at sidde fast i et fastlåst tankemønster.

Kontakt venligst NORBYE, såfremt du har behov for hjælp og redskaber til at evaluere og udfordre dine tankemønstre

-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".

