

DIN NYE
SUNDE VANE!

Tag stressen ud af din dag-øvelsen

Du har ikke godt af at lade dig køre rundt med af alt for mange tanker. Det er ikke sundt for dig. Det er det derimod at tænke meget mindre!

Af Gitte Høj

Din nye sunde vane er mental styrketræning!



EKSPERTEN:

Henriette Høeg er stress- og trivselskonsulent og ejer af kursusvirksomheden Coachingzonen. Coachingzonen.com

Hvad går den nye vane ud på?

Det handler om mental styrketræning, hvor du over dig i at håndtere dine tanker. Og om at bruge mindre tid på at gruble over fortiden eller bekymre dig om fremtiden. Du kan lære at tage kontrol over din opmærksomhed og dit fokus. Til gengæld kan du ikke styre, at dine tanker kommer. Eller dine følelser for den sags skyld. Du kan heller ikke styre mængden af tanker, men du kan påvirke, hvordan du forholder dig til dem.

Hvorfor er den så sund?


Går du med dine bekymringer, katastrofetanker og negative forestillingsbilleder om fremtiden, reagerer din hjerne og din krop, som var der reel fare på færde.

■ Efter kun 3 minutter


Forskningen har vist, at efter kun tre minutters bekymring om fremtiden reagerer din krop med symptomer, der minder om dem, vi normalt forbinder med stress og angst. Dine stresshormoner bliver aktiveret, og din krop reagerer med symptomer som hjertebanken, åndenød, høj puls og ubehag i det hele taget.

■ Efter flere dage og måneder

Lader du dig forføre eller overvælde af den slags tanker i dagevis, ugevis eller månedsvi, kan du opleve, at din søvn, dit humør og dit generelle velbefindende bliver påvirket negativt.



Overvej, hvornår du vil have åbnings-
tid. Har du brug for at få grublerier
ud om formiddagen, eller er det om
eftermiddagen, de presser sig på?



Og flyt så fokus ud i
verden for at få ro!

SÆT I GANG!

Åben i 15 minutter

Indfør en fast åbningstid på 15 minutter, hvor du giver los for dine grublerier og bekymringer. I åbningstiden forholder du dig kun til det, der dukker op. Du forbereder dig ikke i løbet af dagen på, hvad du skal bekymre dig om. Det skal helst foregå på samme tidspunkt hver dag, og sæt gerne uret, så du overholder din egen åbningstid. Dukker der ingen bekymringer op, lukker du blot igen.

Du har desværre lukket

Dukker bekymringerne op uden for åbningstiden, lader du tanken være. Sig eventuelt højt, at tanken er velkommen i morgen i åbningstiden.

Ikke to steder på én gang

I den mellemliggende periode – uden for åbningstiden – skal du øve dig i at afkoble din opmærksomhed fra den tanke, som skaber ubehag. Det gør du ved at flytte fokus ud i verden, for din bevidsthed kan ikke være to steder på én gang.

Du styrer tanken!

Du tager altså kontrol ved at flytte fokus. Brug dine sanser. Se, duft og lyt. Observér mennesker og ting, og vælg noget ud, som du vil fokusere på. Du vil opdage, at der er opmærksomhedspunkter, som du kan gå ind i både visuelt og auditivt. Og du vil opdage, at du rent faktisk har evnen til at tage kontrol over din opmærksomhed. Det er ikke tanken, der styrer dig. ■

