



# Övning: Bryt dig loss från tankarnas grepp

## Egenvårdsprogrammet för utmaningar i kompisrelationer

---

### Mål

Du lär dig att skapa distans till dina tankar.

### Anvisning

Att se på dina tankar på avstånd ger dig utrymme att bara se tankarna som tankar. Du måste inte göra som de säger.

Observera att syftet inte är att bli av med tanken eller att få bort den jobbiga känslan som den medför. Syftet är bara att få lite distans till tanken.

Försök att göra nästa övning till en vana som du alltid använder när du känner av jobbiga känslor eller tankar.

---

## Försök att distansera dig från dem till exempel på följande sätt

- Berätta tanken högt för dig själv: "Jag har en tanke om att ..."
- Sjung tanken, eller säg den med en rolig röst.
- Sammanfatta tanken i ett ord och upprepa ordet mycket snabbt i minst 30 sekunder. Till exempel: "Jag är usel" → "Usel".
- Försök att skapa alternativa tolkningar. Dra nytta speciellt av din egen erfarenhet. Till exempel: "Situationen är hopplös." → "Jag har mått så här förut och det har gått över med tiden." Kom dock ihåg att du inte behöver börja argumentera med tanken.

## Märker du någon förändring i ditt sätt att förhålla dig till tanken?

T.ex. Ibland har jag svårt att koncentrera mig när jag är med en vän. Jag märkte att det hjälpte att titta på tröjan.