



Övning: Att påverka sina tankar

Mål

Du lär dig olika sätt att påverka din oro.

Anvisning

Läs nedan om olika sätt att påverka dina tankar. Fundera sedan eller skriv upp hur du kan använda dessa metoder för dina egna bekymmer.

Att påverka sina tankar

Ifrågasättande

Du behöver inte tänka alla dina tankar. Är dina tankar användbara? Hur påverkar de ditt humör? Är de sanna? Kan du tänka annorlunda?

Identifiering av övertygelser som hindrar välbefinnande

Försök att identifiera övertygelser bakom dina tankar som inte bidrar till ditt välbefinnande.

Dags att oro sig

Bestäm en tid för att oro dig, till exempel 30 minuter som börjar klockan 18. Under den tiden får du tänka negativa tankar fritt om du vill. Om negativa tankar tar över vid andra tillfällen, säg till tankarna att de har sin egen tid.

Att belöna sig själv

Lär dig att märka dina egna framgångar, till exempel de stunder då du kunde lugna dina tankar. Du kan skriva upp dina framgångar eller belöna dig själv för dem på något lämpligt sätt.

Blicka framåt

Föreställ dig tiden då förlossningen och sjukhusvistelsen redan ligger bakom dig. Visualisera framgång, coping och överlevnad.

Vilka bekymmer har du haft nyligen? Vilka av ovanstående metoder kan du använda?