

# Övning: Orosstund

---

## Mål

Du lär dig att koncentrera dina bekymmer till en daglig tidsbegränsad orosstund då du reflekterar över problemen. Syftet med orosstunden är att flytta oron till en tidpunkt på dagen som du valt på förhand. Detta gör att du kan fundera på dina problem fokuserat så att de inte dominerar din vardag hela tiden.

## Anvisning

Reservera 15–30 minuter varje dag i en vecka för att bearbeta dina bekymmer. Se till att tidpunkten inte är för nära läggdags.

När du märker att ett bekymmer dyker upp under dagen eller natten, skriv ner det på papper. Flytta bearbetningen av bekymret till följande orosstund, även om det kan kännas svårt.

Gå under orosstunden igenom de bekymmer du antecknat och som stört dig under föregående dygn. Du kan fundera på dessa fritt för dig själv eller använda följande frågor till hjälp:

- Vad händer om problemet inte löser sig eller om det löser sig på ett dåligt sätt?
- Vad händer sedan?
- Vad innebär det för mig? Vad berättar det om situationen?

## Exempel

Bekymmer: "Jag kommer aldrig att somna."

Vad händer om frågan inte löses eller om den löses dåligt? "Jag får inte mitt jobb gjort, jag presterar dåligt och jag blir tillrättavisad."

Vad händer sedan? "Jag anses inte längre vara en bra arbetstagare."

Vad betyder det för mig och vad säger det om situationen? "Jag anser att en god sömn och arbete är viktiga saker, och jag är samvetsgrann. Jag är ganska ovillkorlig i mitt tänkande."

Vilken oro försöker jag acceptera? "Jag försöker acceptera att jag inte helt kan kontrollera när jag får en god nattsömn och när jag inte får det."

---

## Oro/bekymmer

**Fundera också på följande**

När du har fört dagbok över bekymren i minst tre dagar kan du fundera på följande frågor:

- Vilka har varit för- och nackdelarna med orostunden?
- Var det lättare eller svårare än du föreställt dig att skjuta upp bekymren till orostunden?
- I vilken utsträckning lyckades du skjuta upp oron?