

5 tips för att bryta negativa tankar

5 tips för att bryta negativa tankar!

- * **Fokus:** Hur negativt och tröstlöst livet än kan verka så finns det alltid positiva saker, det gäller bara att hitta dem. Se dig omkring och fokusera på det som fungerar bra och gör dig glad och låt dina tankar kretsa kring det. Kan du absolut inte hitta något positivt att fokusera på så gör en medmänniska glad och var tacksam för att du har den förmågan.
- * **Gummisnodden:** Sätt en gummisnodd runt handleden och varje gång en negativ tanke kommer så snärtar du till med gummisnodden. Då avbryter du tanken och kan istället stoppa dit en mer konstruktiv tanke.
- * **Logik:** När du kommer på dig själv med att tänka negativa tankar så sätt igång en diskussion med dig själv och använd logiken. Säg: det här är bara en tanke, den har ingenting med verkligheten att göra och om jag låter den här tanken få spinna vidare så kommer det att påverka mitt humör och jag kommer snart att känna mig helt värdelös. Sedan börjar du successivt byta ut dessa tankar mot mer konstruktiva tankar.
- * **Nuet:** Bryt negativa tankemönster genom att sysselsätta hjärnan med nuet. Fokusera med alla dina sinnen på det som du för tillfället håller på med. Om tankarna dock är väldigt efterhängsna brukar det fungera väldigt bra att göra något fysiskt och gärna lite finmotoriskt för det kräver mer uppmärksamhet av hjärnan. Du kan till exempel diska för hand, putsa fönster, handarbete, pussla, lösa korsord, snickra, måla etc.
- * **Skriv:** När du bryter en negativ tanke så är det bra att ha färdiga konstruktiva tankar att byta med. Så sätt dig ner och skriv en lång lista med konstruktiva tankar som du kan välja från när du behöver byta tankar. Ett tips här är att fråga en person som står dig nära och som du litar på och be personen säga några positiva saker om dig. Av det som personen säger så väljer du ut de saker som du kan hålla med om för meningen är ju att du ska vara ärlig mot dig själv, det går lättare om du tror på dina tankar. Det gäller förstås dom konstruktiva tankarna, de negativa tankarna köper vi rakt av även om det är ren och skär lögn. Tyvärr.