

# Modul 7

## Byt tankemönster

### **Optimism och pessimism**

Studier har visat att optimister har överlag flera hälsofördelar jämfört med pessimister: bättre immunförsvar, bättre återhämtning från sjukdom, stabilare hjärt- och kärlsystem, klarar yttre stress bättre, sover bättre, mindre deprimerade, har stabilare och lyckligare relationer, upplever mer och har större förnöjsamhet, har ett bättre socialt skydds nät, lever hälsosammare och friskare, och lever även längre.

*"En pessimist ser svårigheter i varje möjlighet, en optimist ser möjligheter i varje svårighet"/Winston Churchill.*


Alla består vi av positiva och negativa delar, i våra personliga egenskaper, tankar, känslor och beteenden, men även genom vår omgivning och de sociala relationer vi verkar och lever i. Allt går att förändra till det bättre genom att du blir medveten om dina egna negativa sidor och bestämmer dig för att du vill ha till en förändring:

### **Byt tankemönster**

Att bli medveten om hur du tänker, när du tänker och varför du tänker är viktigt, det skapar självkänedom. Men det är också av största vikt om du vill göra en förändring i ditt liv.

### **Aktivt styrt tänkande**

Du kan välja att ha ett medvetet aktivt viljestyrt tänkande, där du helt enkelt bestämmer dig för vad du vill tänka i olika situationer. Du kan omprogrammera dina tankemönster i olika situationer genom att tänka mer konstruktivt, mer positivt och tänka med självkänsla. Bra verktyg för det är visualisering och meditation.



# Modul 7

## Byt tankemönster

### **För en inre dagbok över dina tankars liv!**

Ett första steg för att förstå sig själv är att reflektera över hur dina tankar påverkar din vardag, i princip varje vaken sekund. Testa dig själv och försök föra en inre dagbok på hur/vad/varför/när du tänker:

- Hur uppstår tankarna?
- Hur påverkade är tankarna av ditt känslomässiga tillstånd?
- När påverkar tankarna känslorna?
- När skapar känslorna kroppsliga reaktioner?
- När påverkas tankarna av din omgivning, de miljöer och människor du möter?
- När är tankarna konstruktiva?
- När är tankarna återupprepningar av gamla negativa tankemönster?
- När tycks tankarna bara uppstå av sig själva?
- Hur styr din hälsa dina tankar och känslor?


### **Självreflektion - ändra tankemönster!**

#### **Betrakta dina tankar**

Försök betrakta de tankar och känslor som uppstår i ditt inre rent objektivt i olika situationer och tidpunkter under dagen. Försök att vara en fristående betraktare av de tankar och känslor som fångat dig. Gå inte upp i dem utan registrera bara vad som pågår.

#### **Analysera dina tankar**

Analysera dina tankar och de känslor som de förmedlar efteråt. Var det något i omgivningen som påverkade? Fick du några kroppsliga reaktioner? Var tankarna och känslorna bra eller dåliga, positiva eller negativa osv. Känner du igen tankarna, är tankarna återkommande, uppstår de vid vissa situationer?



# Modul 7

## Byt tankemönster

### **Förändra dina tankar**

Bestäm dig sen om du vill förändra ditt tankemönster nästa gång dessa tankar uppstår. Det kan exempelvis innebära att du inte låter tankarna dominera dig, utan att du är beredd och försöker få dem att självdö så fort de uppstår, genom att du accepterar dem utan att låta dem styra dig!

### **Styr dina tankar fullt medvetet**

Skapa egna medvetna konstruktiva tankemönster vid olika situationer som innefattar det du vill tänka, känna och uppnå. Var observant och förutsägande. Styr dina tankar och känslor mer medvetet. Använd din inlevelseförmåga, tanke och känsla i samspel.