



Tips för att vända en negativ tanke spiral

Här får du tips på hur du kan vända den negativa spiralen eller åtminstone hålla hakan ovanför vattenytan

Förutom fysisk aktivitet, struktur och dagliga rutiner så är det också viktigt att ta hand om den mentala delen. Ett dåligt självförtroende och en låg självkänsla bär man ofta på utsidan och det kan smitta av sig på omgivningen, på samma sätt kan ett bra självförtroende och en bra självkänsla vara svårt att värja sig emot.

Hur kan du då använda dina tankar till att arbeta för dig istället för mot dig? Börja med att uppmärksamma vilka tankar du har om dig själv. Ett knep för det är att vara uppmärksam på dina känslor. En känsla föregås alltid av en tanke. Så om du känner dig glad, lycklig, stark, värdefull så betyder det att dina tankar går i dom banorna.

Om du å andra sidan känner dig ledsen, olycklig, värdelös så är det dags att uppmärksamma dina tankar och försöka byta ut dom mot mer konstruktiva tankar. Ett effektivt sätt att bryta de negativa tankebanorna är göra listor med dina bra sidor och egenskaper. Att skriva ner saker är väldigt effektivt. Effekten blir ännu större om du sedan läser högt vad du skrivit ner. Du kan också göra en lista på saker som du är stolt över, en lista över saker som du presterat, en lista över roliga saker som du tycker om att göra.

Nedan följer ett exempel på hur en lista kan se ut:

- Jag är älskad av min familj och de är stolta över mig
- Jag är kreativ
- Jag har många fina vänner
- Jag är omtänksam
- Jag tar hand om mig själv
- Jag är full av iver inför en ny dag
- Jag är bra
- Jag förtjänar allt gott
- Jag förlåter alla som sårat mig
- Jag förlåter mig själv
- Jag accepterar mig som jag är
- Jag är full av glädje
- Jag kan bli vad jag vill
- Jag vill lära mig nya saker – söker utmaning

Tips för att vända en negativ tanke spiral

- Jag är en självständig person
- Jag ser och hör med kärlek och omsorg
- Jag mediterar, njuter av naturen
- Jag hjälper de som har det svårt
- Jag använder mina erfarenheter
- Jag tar mig tid att leka med barnet inom mig

Ett annat sätt att bryta tankebanor är att göra vardagliga saker på andra sätt än du är van vid; duscha i mörker, byt sittplatser kring matbordet, borsta tänderna med ”fel” hand, klä på dig i omvänd ordning osv. När man gör så här aktiverar man båda hjärnhalvorna och väcker kreativiteten till liv.

Här är en lista på saker som du också kan göra när du känner dig nere:

- Tala med familjen
- Ring en riktigt god vän
- Ge dig ut och motionera – de bildade endorfinerna ger dig en lyckokänsla
- Vet att varje dag är en ny dag i ditt liv
- Gå och se en rolig film
- Lyssna på musik
- Gör avslappningsövningar
- Meditera
- Se framåt
- Kom ihåg dina fritidsintressen
- Lyssna på talböcker
- Skriv eller måla ner dina tankar
- Gläd dig över de små tingen – ett vackert väder, fåglars sång, den första snödroppen, ett varmt leende
- Anmäl dig till en kurs

Det är också viktigt att visualisera och fantisera. Ett sätt är att göra en ”skattkarta”. Du behöver ett stort papper, tidningar, klister/tejp och en sax. Klipp ur bilder som representerar dina önskningar ur tidningarna, klipp även ut ord eller bokstäver så du får med text. Klistra/tejpa sedan bilderna och orden på papperet som nu är en skattkarta över dina önskningar. Sätt upp detta papper någonstans där du ser det varenda dag. Titta på papperet ofta och notera vilka känslor det väcker inom dig.

Det viktiga är att vi aldrig slutar drömma, aldrig slutar fantisera.