

### 3 övningar för att bli av med oro för pengar:

1. **Hitta tankar/affirmationer** som skapar positiva känslor. Ex: Jag älskar tanken på....., Jag har förmågan att.....
2. **Skriv ner alla orostankar** kring pengar och ha sedan en logisk inre diskussion där du ställer följande frågor till dig själv.
  - Är den här tanken sann för mig?
  - Är det här verkligen fakta?

Stryk de tankar som du direkt känner inte är sanna. Fundera sedan på de meningar du har kvar och se om de är sanna eller om du kan formulera om dem till att bli mer positiva.

3. **Boka tid med oron.** Boka in en tid på 15 minuter i din kalender ungefär 5 dagar från idag. Det ska vara en tid när du får vara i fred och kan sitta ostört i lugn och ro. När oron kommer så säger du till den att just nu har du inte tid för du ska göra något som är roligt, t ex leka med hunden, dansa, måla, baka, gå och fika men att du har bokat tid för oron och att ni tar det då. Så när den dagen har kommit sätter du dig ner med en äggklocka eller någon form av larm som du ställer in på 15 minuter och så sätter du dig ner och ”pratar” med oron och bara låter den komma fram och välla ut. De allra flesta behöver inte ens 15 minuter till den här stunden. När det är klart så bokar du in en ny tid. Du kommer märka efter ett tag att du inte längre kommer behöva boka in tid till oron för den finns inte längre kvar.