

Å skrive tankekjøret

FRA TANKEKAOS TIL KONTROLL

Sett av tid



Når man skal skape en ny vane er det lurt å gjøre enten

- a) sette en alarm på telefonen for å minne deg på det
- b) koble sammen skriving med noe annet, feks i forbindelse med tannpuss, rett etter middagen, på bussen til jobb, ta 10 min i bilen før og etter jobb - ett eller annet du gjør (nesten) hver dag.



Skaff deg ei
skrivebok du kan ta
med deg

Den tiden du i dag bruker på å ha kaos i hodet, kan du heller bruke til å skrive ned det som surrer rundt i hodet

Håndskrivning er
best



Regler

1



Riktig: rable ned



Feil: fokus på rettskriving



Skrive det som detter ned i hodet
av tanker, følelser, spørsmål

2



La være å skrive ned noe fordi du synes det er dumt
eller teit eller pinlig eller tabu



Skrive at du ikke har lyst til å skrive.
Eks - jeg har ikke lyst til å skrive X fordi.....

Eksempel

Ødelegger meg selv med overtenking og analysering av alt mulig. Tenker mye på ting jeg må få gjort, og at jeg har dårlig tid. Bruker lang tid på å fks planlegge til jobben fordi jeg aldri blir fornøyd.

Tenker på ting jeg burde gjort annerledes. Om jeg har gjort eller sagt noe feil til noen kan jeg grue meg fryktelig til å møte de igjen. Tenker ut hvordan det møtet kan bli, og planlegger i detalj hvordan jeg skal forholde meg til en evt prat med denne personen om det jeg gjorde blir et samtaleemne. Ikke at jeg ofte gjør feil, eller veldig store feil. Men jeg er et helt vanlig menneske. Men hater det når ting ikke er under kontroll og jeg føler jeg har gjort noe feil eller det er noe jeg ikke vet nok om.

Tenker mye på ting som har skjedd i fortiden. Dumme valg jeg tok da jeg var yngre. Og ting jeg gjorde/sa for kanskje noen mnd siden. Og skulle ønske jeg kunne reise tilbake i tid og gjøre om på det.

Tenker mye på framtiden. Vet ikke hvor jeg kommer til å bo, jobbe osv. Er i en periode hvor jeg ikke helt har funnet ut av alt dette, og blir litt stresset og bekymret av det også.

Vil bli kvitt tankene, eller lære meg å få tankene over på noe annet. Samtidig er det jo på en måte nyttige tanker fordi de minner meg på ting jeg må få gjort. Og ved å tenke over ting som ikke gikk så bra så kan jeg reflektere over hvordan jeg kan gjøre det bedre neste gang. Men samtidig.... så tar denne grublingen over livet mitt i perioder.

3

Hvis du synes dette er for uklart, se
spørsmål du KAN stille deg

Spørsmål du kan stille deg selv

1

Hva trigger tankekjøret denne gangen?
Hvor kommer det fra?
Hva assosierer jeg dette med?

2

Hva tenker og føler jeg om andre?

3

Hva tenker og føleler jeg om meg selv?

4

Hvilke assosiasjoner får jeg til disse tankene og følelsene?

5

Hva tenker og føler du om det du har skrevet? Hvorfor?

NB: disse spørsmålene er ment som hjelp og IKKE som noe du MÅ svare på.
Derfor hopper du over spørsmål som ikke gir ord på papiret