Mentale Tricks
&
Sund Fornuft



Forstå de mekanismer, der leder til
Stress, Angst og Depression
Og lær at undgå det

Robust & Glad

v. Birgitte Tofthøj

Indholdsfortegnelse

1 Forord 4
1.1 Fakta fra psykiatrifondens hjemmeside 5
2 Meningen med livet 7
3 Kontroltårnet 9
3.1 Uddelegering 9
3.2 Auto-respons 9
4 Hjernen, Tankerne og Vigtig Forståelse 11
4.1 Tanker 13
4.2 Kontrol over tankerne 14
4.3 Den Kognitive Diamant 15
4.4 Stress 19
4.5 Hjernen udfordrer alle forandringer 22
4.6 Overbevisninger – en vigtig udfordring at få styr på 23
5 Fokus 26
5.1 Fokusreglen 26
5.2 Negativt fokus 28
5.3 Positivt fokus 29
5.4 Nok er nok 29
5.5 Overdrevent negativt fokus 30
6 Mentale tricks 31
6.1 Vær nærværende 31
6.2 Kognitiv fleksibilitet 32
6.3 Taknemmelighed 35
6.4 Tidsbegræns 37
6.5 Hjælp til et positivt fokus 37
6.6 Få hjælp 39
6.7 Mentale pauser 39
6.8 Udfordringen ved at ændre en vane 40
6.9 Værdier 42
7 Typer af tanker og vejledning til håndtering 44

7.1 Inddel tankerne i kategorier 44
7.2 Stress kommer af bekymringer, frustrationer og vrede 45
7.3 Overtænkning om praktikaliteter kan også stresse 49
7.4 Depression opstår af overdreven grubling over fortiden eller længere tids stress og/eller angst 49
7.5 Angst og frygt 53
8 Retur i Kontroltårnet 56
8.1 Nu skal du i gang 56
8.2 Opsummering over Mentale Tricks 60
8.3 Positiv hver dag 61
8.4 Der er forskel på folk – Og det er okay 61
8.5 Vedligeholdelse 62
9 Det var det 63

1 Forord

Hvorfor er der så mange mennesker, der går rundt og mistrives?

Et meget relevant spørgsmål at stille, når stress hvert år giver ca. 1.5 mio. ekstra fraværsdage, står for ca. 30.000 hospitalsindlæggelser, får ca. 500.000 danskere til at kontakte egen læge og meget trist er årsag til at op mod 1.400 afgår ved døden (jfr. Psykiatrifondens hjemmeside).

Var det et nemt spørgsmål at besvare, så var det tal nok en hel del lavere, men det er min faste overbevisning, at en stor del af det skyldes mangel på viden om emnet "Mental Sundhed" og manglende kendskab til de værktøjer man kan benytte for at undgå mistrivsel, og som man oftest først får bekendtskab med, når man *er* blevet syg og sidder hos psykologen.

For heldigvis er det sådan, at man kan gøre en hel del selv for at undgå at mistrives – og komme ud af mistrivsel, hvilket er det, dette hæfte beskriver.

For vores tanker styrer en stor del af vores hormonproduktion, og hvis man ofte tænker "fare" eller opfatter situationer negativt, har man en større produktion af stresshormon, som med tiden kan lede til en stress-sygemelding og depression. Depression kan også opstå efter et sorgfyldt traume, hvor man får fastholdt sig selv og sit fokus i traumet, så man aldrig rigtigt vender tilbage til sit normale niveau af positive tanker og følelser.

Du tænker måske, at der også er noget genetik involveret, og det har du ret i. Der er forskel på hvor meget serotonin man producerer, hvor stress-resilient man er osv. Men der er også bred enighed om at vejen igennem disse udfordringer er brugen af kognitive værktøjer, som dem der beskrives senere i dette hæfte.

Når det er vores egne tanker, der leder til disse psykiske lidelser, betyder det ikke, at det er den enkeltes skyld, hvis de bliver ramt af stress, angst eller depression, for hvordan kan man gøre noget anderledes, når ingen fortæller én hvordan?

De tankemønstre, der leder os til mistrivsel, er et produkt af mangel på viden omkring dårlige og usunde tanke-vaner og en masse negative stimuli fra diverse nyhedstjenester og sociale medier, som vi har vænnet os til at følge nærmest døgnet rundt. Men som man kan lære sig selv sundere spisevaner, så kan man også lære sig selv sundere tanke-vaner, og det gennemgår jeg i dette hæfte.

Formålet med hæftet er både at hjælpe den enkelte, der står i en svær situation, men samtidig at skabe noget opmærksomhed omkring den viden, der findes på området – og lufte muligheden for at myndighederne udvikler "De 10 tanke-vaner", ligesom vi får oplysning om kostråd, motionsråd, anbefalet alkoholindtag osv. Og ultimativt håber jeg at emnet kan blive til et fag i folkeskolen, for der er også meget mistrivsel blandt vores unge mennesker, så de har også brug for oplysning. For ligesom vi har brug for at lære at være fysisk sunde ved at bruge vores krop i idræt og lave og spise sund mad i madlavning, så er det også utroligt vigtigt at lære, at tænke sunde tanker og få viden om, hvordan man kan takle de svære tanker – og ikke mindst hvor man kan få hjælp.

Kan de unge mennesker lære noget så komplekst som den kvindelige cyklus og lære at forstå, hvordan de forskellige hormoner påvirker hinanden og kvindekroppen (så de ikke laver børn i en alt for tidlig alder – igen fokus på fysisk sundhed), så tænker jeg at de rette fagfolk sagtens vil være i stand til at lave et passende undervisningsmateriale om mental sundhed til folkeskoleelever på alle klassetrin, så alle danskere har et godt fundament som basis for et sundt mentalt liv.

Jeg er bevidst om, at jeg blot er en simpel ingeniør, og jeg håber blot, at hvis mit materiale falder i hænderne på en ekspert, at vedkommende så vil have fokus på at levere et bedre materiale end jeg har gjort (det burde ikke være så svært), og også gøre det tilgængeligt og gratis for alle. Vi må starte et sted, og dette er mit bidrag til at hjælpe danskerne på vej mod mere trivsel.

God fornøjelse!

1.1 Fakta fra psykiatrifondens hjemmeside

Som en lille appetitvækker, så har jeg lidt ekstra fakta fra psykiatrifondens hjemmeside (så data gælder ikke kun stress, angst og depression), som supplement til dem på den foregående side. Skræmmende data:

- Stress koster ifølge de seneste tal fra 2006 hvert år 14 milliarder kroner, der går til sygefravær, tidlig død og udgifter til sundhedsvæsnet
- Det er meget svært at gøre op, hvor mange sygemeldinger herhjemme, der skyldes **stress**. Man har tidligere anslået, at det er **omkring 35.000 mennesker hver dag**.

Om forekomst af psykisk sygdom

- Omkring **82 procent af befolkningen** vil på et eller andet tidspunkt i livet enten få udskrevet medicin for psykiske symptomer og/eller blive behandlet i psykiatrien.
- Halvdelen af de mennesker, som i løbet af livet får kontakt med psykiatrien, har den første kontakt, inden de fylder 18 år.
- I perioden fra 2013 til 2022 er der samlet en stigning på cirka 18 procent (knap 31.000) i antal mennesker i psykiatrisk behandling (indlæggelse og ambulant behandling).
- For voksne er nervøse lidelser (angst) og affektive sygdomme (depression og bipolar lidelse) de hyppigst forekommende diagnosegrupper. Mænd har en livstidsrisiko for nervøse lidelser på 13 procent, og kvinder har en livstidsrisiko på 19 procent. For depressive sygdomme er livstidsrisikoen for mænd 10 procent og for kvinder 16 procent.

Om behandling

- Knap 457.000 kvinder og knap 290.000 mænd blev behandlet med psykofarmaka i 2022.
- For både mænd og kvinder er brugen af ADHD-medicin steget markant i perioden 2012-2022. Der har været en stigning på 59 procent for mænd og 69 procent for kvinder. ADHD-medicin er den eneste medicintype med flere mandlige brugere end kvindelige.
- De sidste ti år har selvmordsraten stabiliseret sig omkring 600 selvmord om året. Mænd begår næsten tre gange så ofte selvmord som kvinder, mens ældre har de højeste selvmordsrater af alle aldersgrupper.

Det må kunne gøres bedre!

2 Meningen med livet

Allerførst at det meget vigtigt at forstå, hvordan hjernen virker – den er nemlig vores bedste ven, når det kommer til overlevelse (en vigtig faktor for alle levende væsner), men den kan også være vores værste fjende, når det kommer til trivsel, for den har kun to mål med dit liv:

At du overlever

Det vil sige, at det bliver prioriteret højt, at du føler dig tryg og sikker

At du formerer dig

Den springer vi lige over i denne omgang

Som det fremgår af de to punkter, så er trivsel, glæde og lykke ikke en del af hjernens fokus… desværre. Hjernen er faktisk ret ligeglad med hvordan du har det, når bare du overlever. Faktisk, så har hjernen et ret negativt fokus, fordi vi lærer at undgå farer ved at huske alle de negative ting, vi har oplevet.

Det har været en vigtig funktion for vores overlevelse, da vi engang levede i en verden fuld af farer, og vores overlevelse afhang af, at vi havde fokus på dem, så vi kunne undgå dem. Så genetisk er vi disponeret for at fokusere på negative oplevelser og problemer, selv om det ikke nødvendigvis gør vores liv bedre – i det moderne samfund.

Derfor sætter dette hæfte i stedet fokus på to andre aspekter, der kan give livet mening for nutidsmennesket:

At nyde livet, elske og være lykkelig

At dele sin glæde og kærlighed med andre og hjælpe dem til også at opnå lykke

At være lykkelig er ikke et spørgsmål om at tjene en million, bo i en stor villa og køre i en dyr bil, få topkarakterer i alle fag, have den perfekte krop (hvad det så end er…?), de smarte venner eller det mest moderne tøj, blive set og hørt enten på jobbet eller på de sociale medier og få en masse likes og anerkendelse.

Man er lykkelig, når man er tilfreds med det man har

Meningen med livet er i hvert fald ikke at man skal være perfekt! Så ville vi jo også fejle alle sammen.

Man skal dog heller ikke læne sig tilbage og accepterer hvad som helst – og bare være tilfreds med det der kommer! Bestemt ikke. Men det er vigtigt at forstå, at det bliver meget svært at føle sig rigtigt lykkelig, hvis man ikke kan sætte pris på det man har – og det gælder både de "hårde" værdier, som job, hus og krop, men også de "bløde" værdier, som kærlighed, venskab og noget meningsfyldt at stå op til. Det er meget svært at være lykkelig, hvis man aldrig er tilfreds med det man har og hele tiden ønsker sig noget andet eller mere.

Hvis man er i stand til at nyde det man har, mens man lægger planer for fremtiden og sætter sig nogle mål for, hvor man gerne vil hen, så kan man sagtens trives og være lykkelig - samtidig med at man stræber efter noget nyt. Men husk at nyde det, der allerede er i dit liv – det er en vigtig parameter for at trives.

Man er succesfuld, når man når sine mål.

Men det er ikke en forudsætning for at trives og være lykkelig – husk det.

Som skrevet, så er vi genetisk disponeret for at have et fokus på negative ting, så vi lærer at overleve i en farlig verden. Vi skal huske hvilke bær der gjorde os syge og hvilke dyr man ikke skal gå hen og klappe.

I den verden vi lever i i dag er der heldigvis ikke mange af den slags farer tilbage. Vi ved godt hvilke bær, der gør os syge, og hvis vi ikke gør… tja, så ligger de nok heller ikke i køledisken. Der er dog stadig farer derude, og når man oplever dem, så er det selvfølgelig en god ting, at registrere dem, så man ikke gentager den farlige situation. Men vi skal være opmærksomme på at vi ikke får et overdrevent fokus på negative ting, for det kan være uhensigtsmæssigt for vores trivsel – mere om det senere.

3 Kontroltårnet

Man kan forestille sig, at vores krop er en lufthavn. I den er der et kontroltårn, som har overblik over landingsbanerne og bestemmer hvilke fly, der kan lande og lette. Kontroltårnet er bemandet med én flyveleder (det er din bevidsthed, dvs. der hvor du har din opmærksomhed).

Flyvelederen er ret skarp men kan kun være opmærksom på relativt få ting ad gangen. Derfor er der assistenter i kontroltårnet, som tager over, når en proces er blevet til en indøvet vane, som ikke kræver ens opmærksomhed. Flyvelederen kan nemlig ikke varetage alle opgaver, det ville være alt for krævende, og derfor er flyvelederens assistenter (vanerne) rigtigt gode at trække på.

Flyvelederen har ikke bare kontrol over kroppens handlinger, men også over hjernens tanker. Det er der bare mange flyveledere, der har glemt lidt, og derfor lader de vanerne tage over, og der bliver ikke sorteret i tankerne – de får bare lov til at komme og lave postyr, som det passer dem. Men senere i hæftet bliver gennemgået i detaljer., hvordan flyvelederen kan tage kontrollen tilbage og få luet lidt ud i eventuelt dårlige eller uhensigtsmæssige tanke-vaner.

3.1 Uddelegering

Kroppen har en række af funktioner, som kontroltårnet ikke kontrollerer, fx så slår vores hjerter uanset om kontroltårnet giver signal eller ej, og det er jo en god ting.

Mange andre ting sker i kontroltårnet, uden at man er bevidste om det, fordi det er blevet indøvede / automatiserede processer – ting man bare gør uden at tænke over det. Opgaver, hvor der normalt ikke er behov for at flyvelederen holder opsyn.

Eksempelvis vil man som 1-årig have et stort fokus på at lære at gå, og flyvelederen holder opsyn med processen hele tiden. Men med tiden kommer der mere og mere styr på den kompetence, og flyvelederen overlader ansvaret til en assistent, og det at gå bliver til en vane, som flyvelederen ikke bruger tid på mere. Og sådan er det med rigtigt mange funktioner.

En anden funktion man kan gøre til en vane, er ens tankemønstre, og helt uden at flyvelederen er bevidst om det, kan man gå hen og få nogle usunde tanke-vaner, som eksempelvis at have en meget negativ syn på verden.

3.2 Auto-respons

Modsat eksemplet med hjertet, der slår uanset hvad, så er der rigtig mange ting, som kroppen kun gør fordi kontroltårnet har givet ordre til det.

Man får ikke "lige pludselig" hjertebanken eller søvnproblemer. Man får hjertebanken eller søvnproblemer, fordi kontroltårnet har givet besked om at noget er farligt, og vi skal være på dupperne for at undgå faren – ikke tage den med ro, og ikke sove!

Hjertebanken kan man opleve, hvis man er på vej ud foran en bus, fordi man så en god ven på den anden side af vejen, som man gerne ville over og hilse på men glemte at se sig for – og så er et stress-respons meget passende – men det kan også forekomme, hvis inbox'en er fuld af mails, og man ikke kan overskue alle opgaverne – selv om de fleste mennesker godt ved, at mails i sig selv ikke udgør nogen fare… Kontroltårnet reagerer bare "som det plejer", uden at flyvelederen får lov til at vurdere om der er tale om en reel fare eller ej, fordi den fulde inbox er associeret med en masse bekymringer (om ikke at nå det til tiden, om utilfredse chefer og kolleger, om at man måske heller ikke er kompetent nok, eller om at man ikke når hjem til yngste-sønnens fødselsdag, hvis man skal have læst og besvaret alle de mails). Nogle af disse ting kan godt udgøre en trussel mod vores trivsel, privat eller på arbejdet, men de udgør ikke reelt en fare for vores overlevelse (det vi primært har brug for vores stressrespons til), og den umiddelbare løsning er jo "bare" at sige til chefen (og måske også kollegerne), at der altså ikke er tid til det hele i dag, eller spørge om nogen kan hjælpe.

Kontroltårnet holder os også vågne, hvis der er opgaver, der skal løses – vigtige ting, som vi ikke lige nåede eller som vi glemte – så er det automatiserede respons fra kontroltårnet desværre at holde os vågne, også selvom der endnu ikke er nogen, der er døde af, at de havde glemt vasketøjet i vaskemaskinen inden de gik i seng, eller ikke fik sendt en mail til chefen dagen inden. Flyvelederen har uddelegeret det at vælge et respons til vanerne, og får ikke overvejet om der er tale om en reel fare – derfor ligger man søvnløs.

Vi kan med fordel blive bedre til at sige **PYT eller bede om hjælp**, men også til at få overblik og få løst opgaverne i den rigtige rækkefølge, og i dit privatliv er du ene-ansvarlig for dette (eventuelt i samarbejde med en kæreste/ægtefælle eller en anden nærtstående person), mens du på arbejdspladsen kan få hjælp, eller i princippet "bare sige op" – så er opgaverne jo ikke din hovedpine længere – det må dog anses for at være nødløsningen.

Angstanfald er heller ikke noget, der bare opstår af sig selv. Angst for indkøb, store åbne pladser eller for andre mennesker kommer heller ikke af sig selv. Disse tanker og følelser opstår fordi man over længere tid har fået bildt sig selv ind (dvs er blevet *overbevist* om) at disse ting kan være farlige, og at det kan være farligt at gå uden for døren. Sådanne tanker og følelser kan udspringe af bare en enkelt dårlig oplevelse, som hjernen får lov til at overfortolke og brygge videre på – oftest uden at man er bevidst om det, og pludselig er det blevet "farligt" at gøre helt banale ting. Når kontroltårnet konstant giver besked om at der er farligt på den anden side af døren, så vil kroppen komme med et matchende respons, når man bevæger sig udenfor, og det vil føles virkelig ubehageligt at gå derud.

Men alle disse autoresponses fra kontroltårnet, som i virkeligheden skyldes forkerte konklusioner på almindelige oplevelser, og som sættes i værk uden flyvelederen bliver involveret, er jo ikke hensigtsmæssige, og derfor har dette hæfte til hensigt at hjælpe flyvelederen med at blive opmærksom på, at nogle af vanerne trænger til at blive kigget efter i sømmene.

Flyvelederen skal tage kontrollen over lufthavnen tilbage!

4 Hjernen, Tankerne og Vigtig Forståelse

Overvej følgende:

> Har du nogensinde set en gyserfilm og er blevet bange? Måske endda så bange, at du ikke kunne sove? Det skydes, at hjernen reagerer på alt hvad du præsenterer den for. Måske er du ikke typen, og så skal du være glad, for så er du mere robust, men du kender måske én der har det sådan.
>
> For sad man ikke trygt og godt i sin sofa med sin gode ven og en cola? Hvad er der så at blive bange for? Man VED jo godt at filmen er… en film. At skuespillerne er… skuespillere. Og at historien blot er… en historie, som ikke har noget med virkeligheden at gøre.

Fornuften fejler altså ikke noget, og alligevel kan man blive så bange, at man har svært ved at sove - i hvert fald kan der gå noget tid før kroppen er faldet til ro.

Det skyldes, at det center i hjernen, der håndterer følelser (amygdala) blev aktiveret - selvom man sad i sofaen. Og fordi hjernen troede, at filmen var ægte, så aktiverede den produktionen af stresshormon, så du kunne flygte fra faren eller kæmpe mod det onde.

For hjernen reagerer prompte på alt hvad den får serveret

Gennem billeder, lyd, lygte og ikke mindst gennem dine tanker

Stresshormonet sikrer at du flygter eller kæmper - og IKKE lægger dig til at sove, mens der er fare på færde.

Hvis du har en vane med at se *farer* i ting, som ikke er farlige – dvs at du bekymrer dig meget om fremtiden (frygt for fremtiden), så har du større risiko for at få stress, men den vane kan man ændre på.

Ligesom hjernen reagerer på uvirkelige gyserfilmen, så reagerer den også på dine tanker, uanset hvor uvirkelige og irrelevante de måtte være for din situation lige nu og her. Det gælder både tanker om fortiden og om fremtiden, så hvis du eksempelvis tænker på en trist oplevelse, du havde for længe siden (måske dumpede du en eksamen og følte dig dum eller ikke god nok efterfølgende, eller din mor var alkoholiker og har behandlet dig dårligt med både fysisk og psykisk vold), så vil du blive trist/vred/føle dig dum/ikke god nok en gang til, når du tænker tilbage på det. Hjernen reagerer også på fantasi-tanker som om de var noget, der sker nu og her i din virkelige verden.

Man starter spytproduktionen, når man tænker på en lækker flødeskumskage – også selv om man står midt i én skov, og der er 10 km til bageren.

Nogle fantaserer om en berømmelse og føler stolthed, når de har den fantasi.

Andre fantaserer om en partner i sengen og bliver seksuelt opstemte af det og kan mærke reaktionerne i kroppen – også selvom de står i en situation, hvor det slet ikke er muligt eller ville være temmelig upassende.

Andre igen fantaserer om fremtiden, dvs. bekymrer sig om alle mulige ubehagelige situationer i fremtiden:

- Bliver jeg udpeget til at komme op på scenen, når vi skal til stand-up i morgen?
- Stopper krigen i verden dog aldrig?
- Bliver min mand træt af mig og er utilfreds med at jeg har taget på?
- Går jeg mon i stå, når jeg skal præsentere for teamet i morgen på arbejdet?
- Mon vores kufferter kommer frem med flyveren?
- Består jeg min eksamen?
- Kommer jeg mon nogensinde tilbage på arbejde igen efter min stress?

Den slags tanker er fulde af frygt. Frygten for at disse ting sker – eller ikke sker – og frygt sætter gang i produktionen af stresshormon, og derfor er det usunde tanker.

Hjernen har ikke noget reality-filter – det havde fortidsmennesket nok ikke så meget brug for. Så hjernen tager alt for gode varer, og det er uhensigtsmæssigt, og noget man bliver nødt til at forholde sig til, hvis man vil leve et mentalt sundt liv. Men når man har lært lidt om hvordan hjernen fungerer, og hvordan tankerne påvirker os, så bliver det også nemmere at finde motivationen til at få sorteret de usunde tanker fra – eller i hvert fald at gøre brug af forskellige teknikker til at bruge mindst muligt tid på dem. Mere om disse teknikker senere.

Et mere positivt eksempel på at vores hjerner reagerer på vores tanker, er menneskers evne til at være empatiske. Hvorfor bliver vi triste over andres elendighed? Af samme årsag som vi føler stress, når vi bekymrer os om fremtiden. Hjernen reagerer på det input den får og fordi vi er i stand til at spejle andres følelser.

Det er vigtigt at forstå, at alle de følelser vi har, har en funktion, som hjælper med at sikre vores overlevelse. Tankerne generer følelser, som sikrer at vi har den rigtige adfærd, eksempelvis:

- Frygt: Sikrer, at vi løber væk eller kæmper mod vores fjende.
- Tristhed: Sikrer, at vi får medlidenhed fra vores flok og bliver passet på, hvis vi er blevet såret eller er syge.
- Gælde: Skaber sammenhold i flokken.
- Sult og tørst: Sikrer, at vi får dækket behovet for føde og væske.
- Og så videre…

4.1 Tanker

Som beskrevet tidligere, så er hjernens formål, at holde os i live. Det gør den blandt andet ved at reagere på de tanker vi har. Tanker dukker hele tiden op, og mens nogle forsvinder igen med det samme, så bliver andre hængende.

De tanker, der bliver hængende, bliver hængende fordi vi har givet dem værdi - enten en positiv eller negativ værdi. Nogle tanker kan gøre os glade, mens andre gør os kede af det. Langt de fleste tanker er vi uendeligt ligeglade med, og de forsvinder lynhurtigt igen - og godt for det, for vi har rigtigt mange.

Lad os tage et eksempel.

Det er tidlig forår og du går i et villakvarter. På det modsatte fortov ser du en mand, der lufter sin hund, men hvad tænker du egentlig om den?

Er det positive tanker, fordi den minder dig om din morfars søde hund?

Er det negative tanker, fordi du lidt for ofte er blevet mødt af løst gående hunde, som ikke har ladet dig være i fred?

Er det triste tanker, fordi du for kort tid siden mistede din egen gamle hund?

Eller forsvinder tanken igen med det samme, fordi du er på vej til fest og har travlt med at tænke på alle de venner, som du glæder dig til at se?

Som eksemplet viser, så kan den samme situation give et ret forskelligt respons i vores tanker afhængig af hvordan vi fortolker den. Vores fortolkning afhænger af tidligere erfaringer. Er hunden fuld af gode eller dårlige minder? Og hvis det primært er de negative tanker der fylder (fx frygten for ikke at være i fred eller de triste tanker grundet dit eget savn), og man vælger at bruge lang tid på dem, så får man også produceret betydelige mængder af stresshormon. Men man kan lære at styre udenom og få et positivt fokus i stedet, og det ser vi på senere.

Tanker opstår ud fra de indtryk vi får: Det vi sanser (syn, lugt, følelse, lyd og smag) og fra minder (gode som dårlige), der kan dukke op helt tilfældigt. Hver gang man giver en tanke en værdi, aktiveres hjernens center der håndterer følelser, amygdala, og den sørger for et passende respons i kroppen gennem vores signalstoffer (hormoner og neurotransmittere) afhængig af emnet og af om den tillagte værdi var positiv eller negativ.

Har man ofte tanker, som man giver en negativ værdi (noget er farligt, uønsket, noget man væmmes ved eller ikke kan lide, noget man ikke vil udsættes for osv.), vil man producere store mængder af stresshormon, og hvis det hober sig op i kroppen, kan det give en masse ubehag i kroppen (uro, hjertebanken, højt blodtryk, dårlig søvn osv.), fordi tanker giver anledning til følelser (gennem hormoner), som vi kigger mere på i afsnittet om den kognitive diamant.

Får den negative spiral lov til at fortsætte hen over længere tid, får man let druknet sin krop i stresshormon, og man kan nærme sig en tilstand, hvor en sygemelding er nødvendig.

4.2 Kontrol over tankerne

Det siger sig selv, at vi styrer vores egne tanker – for hvem skulle ellers gøre det? Men hvorfor føles det ikke altid sådan?

Hjernen kører bare virkeligt hurtigt, og tanker opstår med lynets hast, når vi møder nye indtryk, eller hvis et minde dukker op, fordi hjernen tror at vi skal lære noget af det, eller hvis hjernen mener at vi skal forholde os til fremtiden, så vi føler os sikre.

I hjernen dannes der det man kalder for pathways, dvs. forbindelser i hjernen, som dannes under indlæring, og jo mere man øver sig i noget nyt, des tydeligere/kraftigere bliver disse pathways, og man bliver bedre til det man øver sig i. Pathways bliver ofte sammenlignet med skovstier, der trædes til og bliver mere og mere tydelige. Hvilket betyder, at jo oftere vi sender vores tanker i en bestemt retning (positiv eller negativ ladet, omkring fortiden eller fremtiden, eller hvis vi er ved at indøve en ny kompetence), des nemmere får hjernen ved at gå på stien en gang til – den bliver trådt til. Derfor kan man godt få følelsen af at hjernen skubber os ud af skovstien – måske uden at vi bevidst vælger det – fordi den kender vejen rigtigt godt. Rent neurologisk dannes der flere og flere forbindelser i hjernen, som styrker den samme tanke – fuldstændigt som når vi indøver en ny vane, fx det at cykle.

Hjernen trives også rigtigt godt med at få ret… ja, det lyder lidt barnligt, men vi kan godt lide at blive bekræftet i vores valg og meninger: Vi gør det rigtige – og det er jo godt for overlevelsen. Så hvis der dukker en tilfældig tanke op, som vi giver en værdi, så vil hjernen helt af sig selv finde en masse eksempler frem, der bakker op om den mening, man meget kort havde om den tilfældige tanke.

Er du fx sur på kæresten fordi han/hun kom sent hjem fra en fest, så kommer hjernen nemt med en masse eksempler, hvor det også er sket, eller med eksempler på noget andet, som kæresten også gør "forkert", og pludselig, kan du få den tanke, at kæresten måske slet ikke elsker dig mere, og har du selv lyst til at have en kæreste, som du slet ikke kan stole på?

Det kan hurtigt gribe om sig, hvis vi bare lader hjernen tage styringen, fordi den godt kan lide at bekræfte sig selv – hvis vi altså giver den lov.

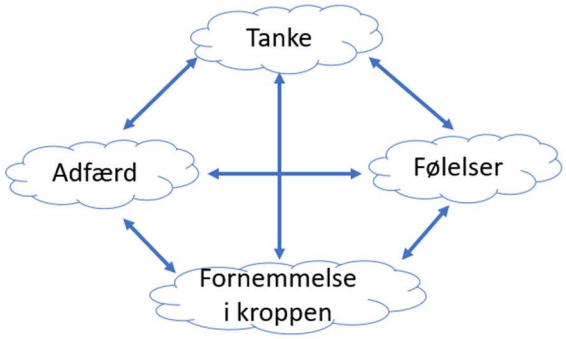
Rigtigt mange processer foregår automatisk (uden at vi lægger mærke til det – som en indgroet vane), fordi flyvelederen har overladt alt for meget ansvar til assistenterne i kontroltårnet. Men nu er det tid til at få flyvelederens opmærksomhed flyttet over på vores tanker, så flyvelederen kan tage kontrollen med tankerne tilbage.

Der er kun én måde at ændre på den vane på, og det er ved at blive bevidst om det, der skal ændres og så øve sig i at ændre på det, til man stiller træskoene.

For når du stopper med at øve, skyldes det enten, at du har givet op, eller at du mener at du mestrer opgaven, og derfor kan overlade ansvaret til assistenterne – og så mister flyvelederen jo kontrollen.

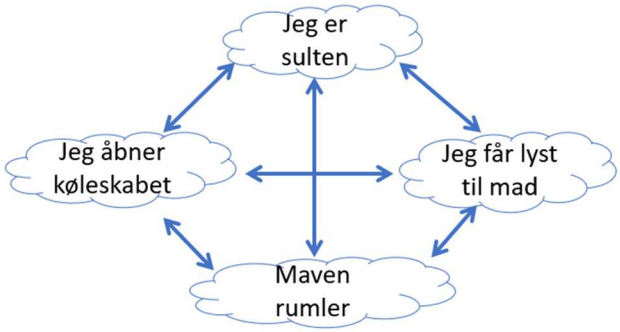
4.3 Den Kognitive Diamant

Den kognitive diamant forklarer samspillet mellem tankerne, følelserne, reaktionen i kroppen og adfærden.



Den viser os, at vores tanker direkte påvirker vores følelser, den fornemmelse vi får i kroppen, og den adfærd, der følger med.

Den virker også den anden vej rundt, sådan at følelserne, fornemmelsen i kroppen og adfærden påvirker vores tanker og hele processen kan forstærke sig selv i et spirallignende mønster.



Det simple eksempel kan være at man ser på klokken og derfor tænker, at man er sulten fordi den nærmer sig frokosttid, så oplever man at maven rumler, man får lyst til mad og derfor går ud og åbner køleskabet for at tage noget at spise. Men man kan også være optaget af noget andet, og så kan rækkefølgen være, at maven starter med at rumle, hvorefter man bliver bevidst om at man er sulten og derfor får lyst til mad og går i køleskabet. Måske åbner man køleskabet for at tjekke om der er mere mælk inden man skal ud og handle, og synet at den gode ost, giver én lyst til mad, og så er rækkefølgen igen anderledes.

Pointen er, at de fire hjørner i den kognitive diamant påvirker hinanden indbyrdes på kryds og tværs. Det vigtige her er at være opmærksom på, at to af de fire hjørner er noget vi selv kan kontrollere: Vores tanker og vores adfærd.

Tænker man tilbage på en pinlig oplevelse, kan man igen føle skam, få røde kinder og opføre sig lidt tilbagetrukket. De følelser man oplever og den adfærd man har, vil så igen give anledning til yderligere tanker om noget andet pinligt. Sådan får hjernen ret, og den bliver bekræftet i de tanker, der startede det hele. Tænker man i stedet for tilbage på en sjov hændelse, kan man nemt komme til at grine igen og få en rigtig dejlig fornemmelse i maven og have en positiv og fjollet adfærd.

Tænker man på en masse ting man skal nå, kan man blive ængstelig, føle uro i kroppen og føle at man skal skynde sig afsted eller skynde på andre. Den adfærd og de tanker og følelser vil også blive styrket og medføre endnu mere stressende tanker, følelser og adfærd. Tænker man frem mod en spændende oplevelse man snart skal have (fx bungy jump eller spaophold med tøserne), så vil man opleve en glæde brede sig i kroppen og den vil give anledning til mere positiv og glad adfærd.

En voldsom adfærd vil give anledning til både voldsomme og aggressive tanker, følelser og fornemmelser i kroppen, som igen vil lede til mere voldsom og aggressiv adfærd. Så fordi disse elementer – tanker, følelser – fornemmelsen i kroppen og adfærden – påvirker hinanden på kryds og tværs, så bliver det hurtigt en selvforstærkende spiral, uanset om det er positive eller negative tanker og følelser vi har.

Det, der forbinder tanke med krop, er kroppens signalstoffer: hormoner og neurotransmittere (dem går jeg ikke i detaljer med), men det er via dem, at hjernen sender et respons ud i kroppen.

Så vi danner stresshormon, når vi TÆNKER på noget, der enten kræver at vi er hurtige (en masse ting vi skal nå eller have styr på – dvs. at vi har en følelse af at have travlt), eller på noget vi frygter, også selv om det ikke er farligt, som i eksemplet med gyserfilmen. Det kan eksempelvis være en bekymring om fremtiden, eller når vi tænker på noget vi væmmes ved (også personer vi ikke kan lide), og på mange andre ting, som vi giver en negativ betydning. Så der er mange muligheder for at producere en masse stresshormon.

På præcis samme måde virker det for de positive tanker og følelser. Vi danner endorfin og serotonin, når vi oplever noget sjovt eller dejligt, men også når vi tænker på noget sjovt – enten noget vi forestiller os eller tænker tilbage på noget, der er sket en gang i fortiden, fx et sjovt stand-up show. Når vi er fulde af endorfin og serotonin, så bliver vi kåde og glade og alt bliver til en leg, og der skal ingenting til før vi griner af helt tilfældige ting – som sagt en selvforstærkende effekt og i dette tilfælde ind i en positiv spiral.

Triste tanker giver også anledning til flere triste tanker, og med mange triste tanker øges risikoen for at udvikle en depression, og man kan nemt vænne kroppen til ikke at producere endorfin og dopamin i de normale mængder – der er ikke noget man glædes ved og intet man glæder sig til. Det er bare trist med trist på.

Angste tanker kan give flere angste tanker – det oplevede jeg selv for nyligt i forbindelse med en rund fødselsdag, hvor jeg fik et øget fokus på min aldring og det uomtvistelige faktum, at min afslutning kun kommer nærmere, tog overhånd. Jeg var heldigvis bevidst om hvad der foregik i mit hoved, og jeg fik lukket ned for disse angste tanker med min fornuft. Men hvis ikke man selv er bevidst om at tage kontrol over tankerne, så starter spiralen i den negative regning helt af sig selv.

Så tanker skaber følelser (gennem hormoner), og det er den værdi vi giver tanker, der bestemmer hvilke følelser vi oplever (dvs. hvilke hormoner, der bliver produceret), så på den måde kan man hurtigt tænke sig meget stresset, angst eller deprimeret, hvis man ikke håndterer tankerne konstruktivt. Men det betyder også, at man kan tænke sig i godt humør igen – nogle mennesker skal bare lige øve sig lidt i det først. For har det negative fyldt meget i en længere periode, så kan det være en svær omstilling at tænke positivt.

EKSEMPLER

Du ankommer til et arrangement, hvor du skal holde et foredrag og får at vide, at det skal handle om noget helt andet end det du havde forberedt – hvordan reagerer du?

Nogle bliver meget utilpasse bare ved tanken om at holde foredrag for andre, så tanken om at det de har forberedt ikke kan bruges kan nemt medføre en hel del angst.

Andre tager den med ophøjet ro, og tænker "Det skal nok gå. Jeg er professionel og har styr på min viden".

Mens endnu andre bliver kåde og spændte på denne nye udfordring, og de går opstemte ind på scenen til den nye udfordring.

Samme (helt ufarlige) situation, helt forskelligt respons i tankerne, og derfor også helt forskellig kropslig reaktion, som svar på forskellige hormon produktion.

Det kræver bevidsthed at reagere passende på en situation, og vi er bevidste gennem vores tanker.

Ligger man på hospitalet og er dødeligt syg, er man bevidst omkring sin kommende død, og nogle vil reagere med frygt og andre med accept.

Men dør man af hjertestop, mens man sover, så er man ikke bevidst om sin død, og man har derfor intet respons på at døden kommer.

Den ubevidste død anses for nådig, fordi man spares for en periode med frygt og ærgrelser. Men man kan vælge at bruge sin sidste tid konstruktivt ved eksempelvis at få sagt farvel til sine kære – det er et valg, og valget går basalt set ud på at vælge hvilke tanker, man vil have i den sidste tid.

EKSPERIMENT

Tænk tilbage på sidste gang du havde en sjov oplevelse. Var det til firmajulefrokosten, hvor I fortalte "røverhistorier" og grinede? Dansede I hele natten? Var du ude til stand-up med vennerne, og grinede så tårerne trillede? Havde du din lille 4-årige søn på skødet, mens han forklarede dig hvordan verden hænger sammen på en virkelig kær måde? Eller noget helt andet…

Luk øjnene og tænk tilbage i ét minuts tid.

Åbn øjnene og mærk, hvordan du nu har det i kroppen. Det føles ret godt ikke? De glade og festlige minder sætter sig i kroppen igen.

Det var det positive eksempel, og nu kan du forsøge med det modsatte.

Tænk tilbage på sidste gang du fik dine grænser overtrådt. Var det en kollega, der ikke behandlede dig ordentligt? Var det en bilist, der opførte sig aggressivt i trafikken? Var din kæreste lidt for interesseret i en anden, da I var til fest hos jeres gode venner? Eller noget helt andet…

Luk øjnene og tænk tilbage i ét minuts tid.

Åbn øjnene og mærk hvordan du nu har det i kroppen nu. Det føles ikke ret godt, vel? De negative minder sætter sig også i kroppen igen og giver igen negative følelser.

Nu har du mærket Den Kognitive Diamant på din egen krop, og du forstår nu hvordan dine tanker kan påvirke din mentale tilstand og følelserne i din krop.

4.4 Stress

Man skal huske, at stress er en helt normal del af vores liv, og det er meget vigtigt i farlige situationer, at vi reagerer med et passende stressrespons. Man skal dog også huske, at det moderne menneske meget sjældent står i situationer, der reelt er farlige – dvs. truer vores liv – og alligevel oplever vi stress i kolossale mængder, fordi vi fortolker ting negativt og som farlige eller noget vi skal "bekæmpe", selvom de er ganske ufarlige: **Frustrationer** over den trælse kollega, den urimelige chef eller **frygten** for opgaven, der ikke er løst til tiden – de truer os jo ikke på livet. **Bekymringer** om en dryppende vandhane eller råd i carportens bærende bjælker– det truer os heller ikke på livet. Men alligevel vil mange opleve disse situationer som stressende, fordi de fortolker oplevelserne negativt og som værende farlige eller noget de skal "bekæmpe".

Når listen med opgaver, der skal håndteres, er blevet uoverskueligt lang, og måske endda med nogle ret pressede tidslinjer, har hjernen brug for stresshormon, til at øge effektiviteten. Så tanken om/følelsen af at have **travlt** genererer også stresshormon, for kroppen og hjernen har brug for stresshormonet til at køre oppe i det høje gear.

Hvis man bruger meget negativ energi og lang tid på at tænke på, hvor travlt man har, og på hvor urimeligt / uheldigt / ærgerligt det er, og lige så mange timer på at bekymre sig om, hvor lang tid det

vil tage at gøre noget ved det, hvor mange penge det koster, og hvor svært det vil være at finde et nyt job osv.. osv… så vil man **drukne sin krop i stresshormon**, og det kan den ikke holde til.

Langt de fleste mennesker oplever en vis portion modgang her i livet – det er helt naturligt. Nogle mennesker er heldige og har disse oplevelser spredt ud over lang tid, mens andre skal igennem det hele på samme tid, og så er det vigtigt at have styr på hvordan man håndterer tankerne, så man ikke bliver syg af al det stresshormon, man hurtigt kan tænke sig til.

Vi aktiverer vores stress respons, når vi opfatter ting negativt, som for eksempel:

- Gennem bekymringer for fremtiden, dvs. tanker der er fulde af frygt for fremtiden: Frygten for at de ressourcer (tid, viden, økonomi, evner osv.) man råder over ikke er tilstrækkelige for at klare de opgaver man skal løse. Eksempelvis:
    - Frygt for ikke at nå det til tiden eller klare opgaven godt nok
    - Frygt for egen eller andres sundhed og trivsel – sygdom og død
    - Frygt for svære udfordringer/ubehagelige situationer/anstrengende konfrontationer
    - Frygt for ikke at være vellidt / de andre synes man er pinlig/forkert
- Gennem frustrationer, irritationer, ærgrelser over
    - Ting der er uretfærdige
    - Ting vi ikke forstår
- Gennem vrede, skam, afsky og hævntørst
- Gennem stædighed og vedholdenhed – dvs kampen for at få ret

”Åh, der er godt nok mange mails, det når jeg nok aldrig, chefen bliver sikkert sur, og måske bliver jeg fyret, kollegerne bliver i hvert fald sure, for så sinker jeg også deres arbejde, og jeg bliver nødt til at gå til tiden, for konen har inviteret mig med i teatret…. Jeg klarer det aldrig!”

”Åhh nej, nu vil bilen ikke starte – det bliver sikkert en dyr reparation”

”Lille-Ole har det skidt i skolen, hvordan skal jeg nogensinde finde en skole, hvor de passer godt nok på ham…?”

”Åhh nej gæsterne kommer om tre timer og vi mangler at gøre alting klar – vi når det sikkert ikke!”

”Hvorfor sker det altid for mig?” osv…

”Nej det er simpelthen for dårligt at min chef ikke vil sørge for at jeg får det redskab jeg skal bruge til at løse opgaven – Nu kan jeg jo ikke gøre det han/hun beder om!”

”Hvorfor var det ikke mig, der blev forfremmet? Jeg har jo knoklet i mange flere år end min kollega, jeg har mere erfaring og arbejder mere effektivt!”

Alle disse bekymringer om fremtiden og frustrationer over forskellige situationer genererer en masse stresshormon i kroppen – det har kroppen brug for, når den skal håndtere frygt – og det bliver hurtigt en glidebane (jfr. den kognitive diamant), hvor det kan blive problematisk. Både med alt det ubehag i kroppen, som meget stresshormon forårsager (dårlig søvn, hjertebanken, hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær osv.), men også fordi man spilder en masse energi på at bekymre sig i stedet for simpelthen at løse den udfordring man står med - at sige til chefen, at der er for travlt, og at man har brug for hjælp eller en tydelig prioritering af opgaverne, hvis det er arbejdet, der driller, eller ringe til forsikringen og bede om deres hjælp, hvis det er huset, der giver bekymringer pga. fugtskader, eller til mekanikeren hvis bilen siger mærkelige lyde eller kontakte banken, hvis der er rod i økonomien. Få gerne hjælp til at få styr på dine bekymringer og de ting, der frustrerer dig.

Bekymringer i voldsom grad – dvs stress over længere tid – påvirker også vores fysik. Stressresponset sikrer, at vi bliver hurtigere, stærkere og er ”på dupperne” i en farlig situation, det opnås bl.a. gennem udskillelsen af stresshormonet kortisol. Men det er hårdt for kroppens celler at være ”på dupperne” i længere tid, for det forhindrer at de genopbygges på normal vis, og der er derfor øget celle-død. Derfor kan folk, der ”har levet et hårdt liv”, se ældre ud end de faktisk er. Desuden er det også vigtigt at være opmærksom på, at langvarig stress kan føre til depression.

Heldigvis kan kroppen restituere efter længere tids stress, og man kan genfinde sin tidligere form. Det samme gælder for hjernen. Den kan heller ikke holde til at køre i dette høje gear i alt for lang tid, og dele af hjernen kan ”brænde sammen” og cellevævet i disse dele af hjernen kan dø og vil ikke vækkes til live igen. Derfor kan mennesker, der er udkørt at stress, ofte ikke overskue noget som helst, og de kan have det glimrende med at sidde i en stol og stirre lige ud i luften i meget lang tid. Men som kroppen kan genopbygges, så kan hjernen det også, fordi den er plastisk. De opgaver, som blev varetaget i det nedslidte område, kan omdirigeres til andre områder i hjernen og varetages dér. Men det tager tid – LANG tid! Efter min første stresssygemelding gik der 6-7 år før jeg en dag fik den tanke, at nu var jeg mig selv igen og kunne overskue de ting, som jeg tidligere kunne. Jeg havde ellers troet, at begrænsningen var permanent, så det var en positiv overraskelse.

4.5 Hjernen udfordrer alle forandringer

Hjernen kan godt lide, at ting er som de plejer at være. Hvis vi gør i dag, som vi gjorde det i går, så overlever vi nok også igen i dag, ligesom vi gjorde det i går – dvs. at forandringer ikke er noget den ønsker. Derfor kan hjernens fokus på overlevelse godt spænde ben, når man forsøger at lave forandringer, for nye ting kan medføre usikkerhed, og det er vigtigt for os, at vi føler os sikre.

Så når du nu går i gang med at ændre på dine tankemønstre, så vil din hjerne (det er naturligvis også dig, men dit lidt mere ubevidste jeg) stritte imod alt det den kan. Den vil drage tvivl om det virker, om du nu også har brug for det, om du kan, om det er godt for dig, om det ikke er alt for krævende i forhold til hvad du har af ressourcer, osv, osv…

Hjernen kan nemlig også have tendens til at være lidt doven… der skulle jo gerne være lidt energi til overs, hvis vi pludselig befinder os i en farlig situation, og så skal vi ikke bruge energien på unødvendige ting, som at lære at tænke anderledes.

Derfor er det vigtigt at du afklarer med dig selv, hvad du ønsker at opnå, således at du kan stå fast i din beslutning (at du er en tydelig og stærk flyveleder), når din hjerne ubevidst (assistenterne og de automatiserede processer) vil forsøge at fastholde dig, der hvor du er, for hjernen ønsker ikke, at du skal ændre dine tankemønstre. Det betyder, at du skal have sat den stærke flyveleder (din fulde opnærksomhed) på sagen, mens assistenterne, som står for alt det automatiserede, må holde en pause.

Det er ligesom, når man går på slankekur, og så alligevel ikke kan holde fingrene fra slikposen… for selvom man ved at man gerne vil tabe sig, så er der en indre stemme, der får overtalt en til at tage en bid kage alligevel. Men når du er afklaret omkring hvad du gerne vil opnå (dvs. flyvelederen har sin fulde opmærksomhed på opgaven og de rette værktøjer til at få den løst), og når du er bevidst om at din hjerne ubevidst vil modarbejde dig, så er det nemmere at holde fast.

Og husk at det er helt naturligt ”at falde i”. Det sker jo når man er ved at lære noget nyt. Det er sjældent at vi gør ting perfekt, første gang vi prøver noget. Så vi øver os, lykkes lidt, fejler lidt og så øver vi os lidt mere – gennem hele livet.

Placebo psykologi

Det har meget interessant vist sig, at psykoterapi virker meget forskelligt på forskellige klienter - og det altafgørende punkt er, om klienten selv tror på at det er effektivt. Klienten skal *ville* det og TRO på at det virker for lige præcis ham eller hende.

Så hvis du læser dette hæfte og tænker ”Sikker noget vrøvl”, så vil det helt sikkert ikke virke for dig – det sørger din hjerne for, helt uden at du lægger mærke til det. Den negative overbevisning overtager styring med hvad vi lukker ind (hvad der lander i vores lufthavn), og de gode råd vil ikke blive fulgt helhjertet, og så snart hjernen kan spotte bare en enkelt lille ting, som ikke virker 100% perfekt, så ryger det hele i skraldespanden.

Læser du derimod dette og tænker ”Det lyder da meget fornuftigt. Det tror jeg godt, at jeg kunne få glæde af at arbejde lidt med”, så vil din hjerne hjælpe dig på vej, og sikre, at du bruger rådene på den rigtige måde. Og hvis en enkelt ting ikke er helt som forventet, så vil din hjerne tænke ”Nå pyt. Måske har jeg misforstået noget, og alt det andet har jo været en rigtig god hjælp, så jeg fortsætter”, eller ”jeg skal nok bare øve mig lidt mere”.

Så den gevinst du får ud af at læse dette og efterfølgende arbejde med værktøjerne er 100% afhængigt af om du TROR at det virker for DIG. Det hedder en overbevisning, og den kan være enten positiv eller negativ.

4.6 Overbevisninger – en vigtig udfordring at få styr på

Overbevisninger er en slags regler, som vi har bygget vores selvopfattelse op omkring. Det kan være baseret på vores egne holdninger, eller påvirkning gennem vores liv, fra vores opvækst, oplevelser og erfaringer. Reglerne (overbevisningerne) fortæller os noget om hvem vi er – eller i hvert fald hvordan vi ser os selv.

De kan både have en positiv og en negativ betydning, da de siger noget om

- Hvad man kan/ikke kan
- Hvem man er/ikke er
- Hvordan man er/ikke er
- Hvad man kan lide/ikke kan lide
- Hvad man må/ikke må
- Om andre kan lide en/om de ikke kan lide en

Eksempler på positive overbevisninger kunne være:

- Jeg har altid haft let ved at lære forskelligt sport, så jeg bliver nok hurtigt en af de bedste på fodboldholdet.
- Hvis man læser en stillingsannonce og besidder én ud af ti kvalifikation og tænker ”Det dér kan jeg sagtens klare!”
- Når jeg møder nye mennesker, så kan de som regel alle lide mig og synes jeg er hyggelig at snakke med.

Eksempler på negative overbevisninger kunne være:

- Jeg er en klodsmajor, og de andre kan nok bedre lide at spille rundbold uden mig.
- Hvis man læser en stillingsannonce og besidder ni ud af ti kvalifikationer og tænker ”Det job er jeg nok ikke god nok til at søge.”
- Jeg er også sådan en stille én, som de andre ikke gider holde fest sammen med, så jeg må hellere blive hjemme.
- Jeg kan se, at de andre kan tabe sig med den nye kur, men jeg kan nok ikke.

- De andre er mere naturlige, når de står og præsenterer et emne, men jeg lider af sceneskræk og bliver så usikker og kan slet ikke finde ud af at stå frem, hvor alle kan se mig (en overbevisning, som jeg selv kæmper med).

De positive overbevisninger er kendetegnet ved at de styrker os i troen på at vi nok skal lykkes (Det kan jeg sagtens lære! Ham kan jeg sagtens score! Den eksamen består jeg nemt!). Omvendt er de negative overbevisninger kendetegnet ved at de begrænser os og holder os tilbage (Jeg får nok aldrig en kæreste, så hvorfor forsøge. Jeg virker ikke særligt klog, så jeg får nok ikke det fede job. Jeg får nok aldrig råd til at købe et dejligt hus med have).

Men her er det vigtigt at huske, at en overbevisning IKKE er en sandhed – det er blot noget vi har TROET var en sandhed. Vi har troet det så meget og så længe, at vi er OVERBEVISTE om at det er sådan, verden hænger sammen, men det er det ikke nødvendigvis.

Overbevisningerne kan komme fra erfaringer. Hvis man bare én gang er mislykkedes med noget, så kan man godt opfatte sig selv som én, der aldrig vil kunne lære det. Det kan også være noget man har hørt, fx fra en forælder eller lærer, eller en der har været tæt på eller måske bare én man passerede på gaden, som var i dårligt humør og sagde noget grimt uden grund. ”Du kan da heller aldrig gøre noget rigtigt!”, ”Hvorfor er du altid så dum?”, ”Så du hende? Hold op, hvor var hun grim!”, ” Du er også altid så klodset!” Osv… Nogle ting hører man mange gange, og andre kun en enkelt, inden det sætter sig fast som en overbevisning om hvem man er.

Vi bliver selvfølgelig også nødt til at anerkende, at vi ikke alle bliver verdensmestre i hurtigløb, da vi alle er født med forskellige talenter. Men vi kan altid udvikle os og blive bedre, hvis vi øver. Og en ting er i hvert fald sikker:

Hvis du er OVERBEVIST om at du ikke kan forandre noget,
så lykkes det helt sikkert heller ikke!

Så det kan godt betale sig, at blive bevidst om sine overbevisninger, og da særligt om de negative overbevisninger, som begrænser os og forhindrer os i at leve et liv med mere nydelse, lykke og succes.

Derfor skal man overveje, hvorfor man træffer de valg man gør. Hvorfor sagde jeg egentlig ”Nej tak” til den spændende opgave? Jeg har jo styr på det faglige, og min gode kollega skal også deltage i opgaven… Var det mon en negativ overbevisning, om at jeg ikke duer til at præsentere resultatet bagefter…?

Hver gang du begrænser dig selv / vælger noget fra, skal du stille dig selv spørgsmålet: Hvorfor? Er det en sandhed, der afholder mig at gøre dette? Eller er det mon en negativ overbevisning, som jeg bør gøre op med?

Da jeg stiftede bekendtskab med negative overbevisninger, gik det op for mig, at den sceneskræk, jeg selv lider af, nok hører til i den kategori… Det blev jeg jo nødt til at udfordre, og jeg fik taget mig sammen til at lave en poster som fortalte om et større stykke arbejde jeg havde lavet, og det skulle jeg præsentere for mine kolleger – og det viste sig faktisk, at det kunne jeg jo godt. Jeg var også godt klar over, at jeg ikke skulle holde foredrag for 1000 mennesker lige med det samme, men hvis jeg øver mig i at afvise mine overbevisninger og se dem for hvad de er, så er det en reel mulighed, at jeg ville kunne klare at stå på en scene en dag i fremtiden. For der er jo ingen reel fare forbundet med at stå på en scene. Det overlever skuespillere hver dag og også foredragsholdere, undervisere og en hel masse andre normale mennesker – så hvorfor ikke også jeg…?

Kan tro flytte bjerge? Måske nogle små bjerge

I medicinalindustrien bruger man placebo (et produkt uden en aktiv ingrediens, fx en kalktablet), når man tester nye potentielle lægemidler. Det er man nødt til, fordi vores hjerner (igen) spiller os et pus. Hjernen kan nemlig – hvis man virkelig tror, at noget virker, og virkelig ønsker at det virker, og der samtidig står en autoritet og fortæller os at det virker – skabe en virkelighed, hvor vi føler det, som om det virker. Det kaldes placeboeffekten, og det bliver man nødt til at tage højde for, når man tester ny medicin, så man er sikker på at det er medicinen, der virker og ikke tankerne og ønsket om at det virker, der giver et positivt respons.

Det er også interessant at tilføje, at det omvendte fænomen, nocebo, også eksisterer. Hvis en patient virkelig tror at den behandling, som han/hun modtager er skadelig, så kan den overbevisning fremkalde en sygdomsfølelse. Så man kan tænke sig syg gennem overbevisninger, og man kan tænke sig rask – i hvert fald til en hvis grad.

Så gør dig selv den tjeneste at lave en ærlig vurdering af dine overbevisninger, og se om nogle af dem begrænser dig mere end hvad godt er. For det er desværre også en meget effektiv måde at fastholde sig selv fx i en depression på. For ”Jeg er jo sådan én, som er deprimeret. Det har jeg været længe og det kan man ikke ændre!” Måske har man også et familiemedlem, som også har været deprimeret, og ”sådan er vi bare i vores familie”.

Hvis man holder sig selv fast i den overbevisning, så bliver det umuligt at komme ud af depressionen – også med hjælp fra diverse tilbud som samtaleterapi og medicinske præparater, og det er rigtigt trist.

Det samme kan man sige om stress og angst: ”Den kollega, som jeg har overtaget mine arbejdsopgaver fra gik ned med stress, så det er helt naturligt, at jeg også gør det.” Eller ”Jeg har altid været en urolig sjæl, så selvfølgelig lider jeg af angst nu som voksen.”

Kig ind i dig selv og vær ærlig. Kunne det være en negativ overbevisning, der begrænser dig? For det behøver jo ikke at være sådan.

5 Fokus

Er glasset halvt fuldt eller halvt tomt…?

Formålet med dette afsnit, er IKKE at alle skal blive til lalleglade jubeloptimister (og intet ondt om optimister – de/I er dejlige positive mennesker). Formålet med dette afsnit er, at alle skal have muligheden for at forstå, hvordan vi påvirkes af vores tanker, så vi selv kan træffe et BEVIDST valg om, hvordan vi vil være, og dermed hvordan vi vil have det.

Efter min mening, skal der være plads til alle, men det skal være et bevidst valg baseret på viden og forståelse. Så husk, at der også er plads til at være dig på din måde, når du går i gang med de næste par afsnit. Der er ikke noget rigtigt eller forkert – kun bevidsthed, forståelse og valg!

5.1 Fokusreglen

Hjernen fungerer på den måde, at jo mere vi fokuserer på en ting, des mere vil den fylde i vores bevidsthed, og den kan komme til at virke som om den er det eneste, der betyder noget i livet – godt eller skidt. Den ene ting kan overskygge alt andet, hvis vi vælger kun at fokusere på den. Det kaldes for:

Fokusreglen:
De planter du vander vil vokse

Eller

Det du fokuserer på vil fylde i dit liv og dine relationer

Man kan glemme alt det gode om noget man ellers holder af, hvis det eneste man fylder sine tanker med er en fejl, som også er der. Tilsvarende kan man glemme alt det dårlige, hvis man vælger (bevidst eller ubevidst) kun at fokusere på det gode.

Man siger at kærlighed gør blind.

Når man er forelsket i et andet menneske, så ser man oftest kun personens gode sider, og alt det andet lægger man slet ikke mærke til.

Til gengæld, når man har været gift nogle år, og forelskelsen har lagt sig, kan man - i en travl hverdag – godt komme til at skifte fokus, så man glemmer alle de ting, som man forelskede sig i, og nu kun fokuserer på de fejl, der trods alt følger med helt normale mennesker, og ægteskabet bliver hurtigt en langstrakt og træls oplevelse, hvor man kan have svært ved at få øje på alle de gode ting, som ægtefællen faktisk også gør og alle de gode egenskaber, som han/hun besidder.

Et enkelt eksempel mere:

Er det lejede sommerhus beskidt, når man ankommer, kan det være svært at nyde ferie, fordi man bare ikke kan slippe tanken om "at det er også for dårligt!", men i virkeligheden betyder det jo ikke så meget for ferien, for den drejer sig jo om at være sammen med familien eller vennerne, og spille spil, gå ture ved stranden og hygge sig ved pejsen, og alt det bliver jo ikke påvirket, hvis man bare skynder sig at gøre det rent selv. Men hvor ligget fokus? Og hvilke minder tager du med dig hjem? Det kan du selv vælge.

Hvad skal være det vigtige i DIT liv? Hvad vil du gerne huske og hvad vil du gerne huskes for? Det som virkede eller det som ikke gjorde?

En vigtig ting at være opmærksom på er, at fokusreglen ikke kun gælder for ens tanker, den gælder også for det vi siger. Så er du en person, der snakker meget, så vær også her opmærksom på, hvilken ladning dine emner har. Positiv eller negativ? Deler du gode oplevelser eller deler du mange bekymringer for fremtiden og ting du er utilfreds med? Deler du mange dårlige oplevelser fra din fortid, som ikke nødvendigvis berører dig mere? For alt det negative forplanter sig uanset, hvordan det kommer til udtryk i din hjerne – gennem tanker eller tale (jfr. den kognitive diamant).

Husk, at når vi viser andre venlighed og overbærenhed, så vil de tage den med sig og give den videre til dem, de senere møder, og en positiv spiral er opstået.

Men det gælder jo også den anden vej rundt med negativ opførsel, så vær bevidst om hvad du giver videre til verden.

5.2 Negativt fokus

Mange ting er ikke som vi ønsker os dem. Vi får ikke altid topkarakter i skolen. Vi er ikke altid så gode til at få trænet alt det vi burde, og musklerne bliver ikke helt så tydelige som vi gerne vil have dem. Vi spiser nogle gange mere usundt end vi egentlig synes er rigtigt. Veninden er ikke altid 100% på vores side. Manden/konen gør ikke altid helt som vi godt kunne tænke os. Vi leverer ikke altid det bedste stykke arbejde på jobbet. Kollegerne kan nogle gange være irriterende. Arbejdet er ikke altid spændende. Huset er ikke nyistandsat, og naboen holder fest med høj musik en gang imellem. Osv…

Hvis man fokuserer meget på de få og små fejl, så vil de fylde ens liv ud, og man får hurtigt et negativt fokus. Som vi gennemgik tidligere, så kan et negativt fokus lede til negative følelser og fornemmelser i kroppen, som videre leder til negativ adfærd og flere negative tanker. Og det er vigtigt at forstå, at VI SELV får det dårligt, hvis vi har et meget negativt fokus, på grund af de følelser og den adfærd der følger med, og gennem den kognitive diamant bliver livet surt med surt på.

Hvis der er mange ting, du ikke bryder sig om, fx ved jobbet eller kæresten eller boligen. Ja, så må du *handle*: Finde et nyt job eller tale med chefen om de ting, der går dig på. Tage en snak med kæresten om de ting du ikke kan acceptere eller måske slå op med den du har og forsøge at finde en ny. Sætte boligen i stand eller flytte til noget nyt. Der er jo en grund til at den negative tanke dukkede op, så det er bestemt ikke alle negative tanker, vi skal ignorere, for bare at prøve at fokusere på noget andet og positivt. Du må gøre op med dig selv – hvor vigtigt er det?

Du må aldrig ”bare tænke derud af”

Du skal enten handle eller flytte fokus!

Har du mange negative tanker og følelser, så er du i risikogruppen for at få enten stress, angst eller depression, og hvem ønsker sig det? Så det er godt at der er et alternativ, man kan ty til en gang imellem: Det positive fokus.

5.3 Positivt fokus

Man kan vælge at fokusere på de gode ting, der er i livet. I stedet for at skælde sig selv ud for ikke at få topkarakterer hver gang, så kan man rose sig selv for at man gjorde en god indsats, at man gjorde sig rigtig umage og arbejdede hårdt. Man behøver heller ikke skælde sig selv ud over at man ikke fik trænet eller spist sundt, men man kan lære at holde af sig selv, som man er – for der er jo en hel del at holde af, når det kommer til stykket – selv om det for nogle mennesker godt kan kræve lidt tilvænning at få øje på det.

Hvis veninden ikke altid er 100% loyal, så skal man måske lære ikke at betro sine inderste tanker til lige den veninde, men sætte pris på en af de veninder, som faktisk er loyale. Hvis huset ikke altid skinner, så læg en plan for istandsættelsen (hvis det er vigtigt), og sæt pris på de ting du allerede har fået lavet. Hvis naboen fester, så nyn med, og tænk på hvor meget de hygger sig inde ved siden af, og vær bevidst om at din accept af larmen giver grobund for et bedre naboskab, end hvis du ringede til politiet for at få lukket festen. Hvis arbejdet ikke altid er spændende, så sæt pris på, når det faktisk er spændende, og få de kedelige ting overstået sammen med en hyggelig kollega. Med mindre din utilfredshed kræver handling.

Det positive fokus giver ro i sindet, fordi man slipper for at producere en masse stresshormon. Det positive fokus er også et *valg* – en mulighed du *kan* vælge (ikke *skal* vælge), fordi du ved, at DU SELV får det bedre inden i, når du ser positivt på tingene. Der er fokus på glæde, optimisme og tilfredshed – dvs. lykke. Og det positive fokus giver anledning til positiv adfærd, som igen giver flere positive tanker og følelser, jfr. den kognitive diamant. Men du skal *vælge* det!

5.4 Nok er nok

Vi kan ikke forvente at noget er 100% perfekt – det er vi jo heller ikke selv, og det er i øvrigt heller ikke meningen med livet, at vi skal være perfekte. Men vi skal også være ærlige overfor os selv, og sætte en grænse for hvad vi kan leve med. Vi skal IKKE acceptere alt muligt uperfekt, mens vi forsøger at finde et positivt fokus. Så mærk efter og beslut hvad du kan leve med – og lev så med det!

Hvornår er manden/konen god nok? Hvilke uperfekte ting kan du acceptere? Når de er accepteret, så glem dem, og fokuser så på alle de ting du elsker.

Hvornår er jobbet godt nok? Hvilken grad af uperfekt chef / kolleger / opgaver / løn og manglende personalegoder kan du acceptere? Når du har fundet jobbet, hvor din grænse ikke er overskredet, så glem det uperfekte, og nyd alt det gode.

Som beskrevet under fokusreglen, så er bonussen her, at når du har accepteret de uperfekte ting og valgt at fokusere på det positive, så vil det positive vokse sig større i din bevidsthed, og det vil virke næsten perfekt, fordi det er det du fokuserer på.

Men det vælger man jo selv. Og kommer du frem til at noget ikke er godt nok, så handl i stedet for at blive siddende i sofaen og overtænke eller power-brokke dig til veninden – gør noget ved det!

5.5 Overdrevent negativt fokus

Det er igennem et overdrevent negativt fokus, at man risikerer at blive syg af sine tanker og medfølgende hormoner.

Et overdrevent fokus på bekymringer, frustrationer o.lign. kan lede til stress.

Et overdrevent fokus på ting / oplevelser man er bange for kan lede til angst.

Et overdrevent fokus på triste tanker kan lede til depression.

Man kan sagtens gå gennem livet med et negativt fokus, uden at blive syg med stress, angst eller depression, men det hjælper ikke en på vej mod lykken. Årsagen til de mange negative tanker skyldes som oftest en traumatisk oplevelse, for nogle styrket af en negativ overbevisning om ”at i min familie er vi mere deprimerede” – i hvert fald beslutter man sig sjældent for at ”nu vil jeg tænker negative tanker”. Så de negative tanker kan være der af en rigtig god grund, men de er stadig usunde i større mængder. Og uanset om man bliver syg eller ej, så modarbejder det negative fokus i hvert fald meningen med livet: Nydelse og glæde.

Effekt af tankevirksomhed

Ligesom lidt usund mad en gang imellem kan være helt i orden, så kan bekymrende/ negative/ alvorlige (dvs. usunde) tanker også være helt i orden, hvis du ikke bruger særligt meget tid på dem, og hvis du ikke bliver ved med at vende tilbage til dem. Man skal ikke leve af chips, cola og chokolade hver dag, men man kan godt tage *lidt* en gang imellem ved særlige lejligheder, hvor det passer ind – og stadig leve meget sundt.

Tilsvarende kan det være fint at bruge *lidt* tid på en bekymrende tanke en gang imellem – for den er der jo af en grund – men den skal ikke fylde hele dagen hver dag, for så bliver det rigtigt usundt.

Man skal huske at hver gang man har en tanke, som man tillægger en negativ værdi, så aktiverer man hjernens center for frygt og hjernen sørger for at der kommer et passende respons i kroppen, så man enten kæmper eller flygter, og derfor producerer man stresshormon. Jo mere alvorlig/negativ tanken er og jo længere tid du bruger på den, des mere stresshormon producerer din hjerne, og man kommer nemt til at ”drukne” sin krop i stresshormon. For hjernen fortsætter med at sørge for et passende respons, så længe du gennem dine tanker fortæller den, at der er noget at være bange for eller ked af. Derfor er tidsforbruget en kritisk faktor.

Så i stedet for at bruge en masse tid på de negative tanker, skal man hellere roligt lægge dem på hylden og beskæftige sig med noget andet, som man får det bedre af, indtil man har tid til at handle på dem. Det er mere konstruktivt og derfor mere mentalt sundt.

Hvordan man sætter negative tanker på pause beskrives i flere af de kommende afsnit.

6 Mentale tricks

Konklusionen på afsnit 4 ”Hjernen, Tankerne og Vigtig Forståelse” og afsnit 5 ”Fokus” er, at tankerne og vores fortolkning af vores oplevelser og omgivelser har meget stor indflydelse på vores hormonproduktion og dermed vores humør. Samtidig kan vi selv påvirke, hvor meget tid vi vil bruge på dem og vælge vores fokus, så dermed kan vi selv gøre noget for at få det bedre mentalt.

At ændre fokus, fortolkning og regulere sit tidsforbrug er ikke nemt, så i de kommende afsnit gennemgås derfor nogle mentale tricks, man kan bruge til at styre tankerne over mod enten et positivt eller et neutralt fokus.

Hvis du har overvejet nogle emner, hvor du kunne få glæde af at arbejde lidt med dine tanker, så er det vigtigt, at du burger papir og blyant, så du kan skrive dine tanker ned, for det skaber de mest tydelige pathways i din hjerne – dvs. du hjælper din hjerne på vej mod forandringerne.

Fordi hjernen reagerer på de tanker vi har, er det vigtigt at sortere lidt i dem. I afsnit 7 beskrives hvilke typer af tanker, du skal være opmærksom på og hvordan du kan håndtere dem (så meget mere om det senere).

Hjernen kan nemlig ikke skelne mellem hvad der er virkeligt og hvad der ikke er (som med gyserfilmen), og den kan heller ikke forstå, at de ting, der skete *er* sket, og ikke er noget den skal bruge energi på nu, hvis du vælger at bruge mange timer på at *tænke* på det. Så tror den, at det er noget den skal forholde sig til nu, og hvis du blev ked af det dengang, så vil du blive det igen. Blev du bange, vred eller forarget, så vil du blive det igen, og din hjerne vil sende et respons ud i din krop og give dig de samme følelser igen og igen.

Det er usundt, hvis man gør det ofte og i længere tid, men med lidt øvelse kan man nemt undgå, at spilde sin gode energi på noget så nyttesløst, som at gruble over at man blev mobbet i folkeskolen – det er jo 100 år siden nu.

6.1 Vær nærværende

Et godt trick er derfor at være nærværende i stedet for at have tankerne alle mulige andre steder end lige der, hvor du er. At være nærværende dyrkes bl.a. i mindfulness, og det har de fleste nok hørt om, men det er mit indtryk, at de færreste praktiserer det – nok mest fordi vi er vanedyr, og tankerne plejer at få lov til at køre rundt, som det passer dem.

Men at være nærværende går helt grundlæggende ud på bare at være her og nu. Ikke tænke hverken frem eller tilbage i tiden (bekymre sig om fremtiden eller gruble over gamle minder). Ikke lægge planer. Ikke minde os selv om noget vi skal huske. Så helt enkelt skal man være tilstede i sine omgivelser uden at vurdere dem. Blot observere og være tilstede.

Gå en tur i skoven, hvor man bare ser på træerne – bare se. Og lytter til fuglene og observerer deres sang uden at dømme – bare lytte. Mærk fødderne i skoene og huen på hovedet. Træk vejret dybt og fornem skovens lugte. Bare vær tilstede i skoven mens du går. Det kræver lidt øvelse, for tankerne

trænger sig på, som de plejer, men når du oplever at du ikke længere er nærværende, så forsøger du blot igen… og igen… og igen… Man kan hjælpe sig selv lidt på vej ved at fortælle sig selv hvad man observerer (ikke nødvendigvis højt): Der er et træ… det er vist en bøg… den er høj… Nu drejer skovstien… der ligger nogle træstammer… osv.

Du kan også fokusere fuldt ud på det du laver, fx opvasken: Her er en gaffel – den er beskidt – så nu er den ren. Og her er gryden – den trænger også til en tur – osv.

Hvis du ikke laver noget, men bare sidder i sofaen og tænker tunge tanker, så let måsen og gå en tur – udenfor kan man altid være nærværende. Er der snestorm, så kan du rydde op i klædeskabet eller i kælderen, du kan finde en spændende opskrift og lave et eksperiment i køkkenet, eller gøre rent på badeværelset – igen, eventuelt mens du lytter til en spændende podcast, som tvinger dine tanker i en bestemt retning. Men man får det ikke bedre af at lave ingenting, og jo mere ingenting man laver, des sværere er det at kontrollere tankerne.

Det kan være nemmere at øve at være nærværende i naturen, hvor der er fredeligt, mens det kan være noget sværere inde på Strøget, hvor der er fuld af indtryk. Mennesker af alle mulige slags. Reklamer for ting vi ikke behøver. Et hav af lyde og lugte. Alt sammen noget som hele tiden vil give os associationer til at tænke på noget andet end at være nærværende. Så træn det et sted, hvor der er ro, og øg sværhedsgraden langsomt.

Når du først har fået taget på det, så vil du opleve en ro sænke sig over dig, hver gang du beslutter dig for bare at være i nuet.

Livet leves ude i verden - ikke inde i hovedet
Så kig ud, vær nærværende og se hvad der sker

6.2 Kognitiv fleksibilitet

Hjernens evne til at skifte emne kaldes for kognitiv fleksibilitet. Man er ikke låst fast i en tankestrøm, selv om det godt kan føles sådan nogle gange. Man kan både selv skifte sit fokus, men andre kan også skifte ens fokus gennem forstyrrelser, og måske har du oplevet noget lignende dette:

Du sidder i din bil på vej til arbejde og tænker på en kompleks opgave, som du skal løse med en kollega, der nogle gange godt kan være lidt svær at arbejde sammen med. Så passerer du bageren, og du kigger lige kort ind til højre og får øje på den. Den får dig til at tænke på den kage du købte dér i sidste måned, hvor du fejrede din fødselsdag – hold nu op, hvor var den god, og alle gæsterne var også vild med den! Det var faktisk en virkelig hyggelig eftermiddag, og hvor sjovt at I gik over på det grønne område og spillede rundbold – dejligt at man kan være lidt barnlig en gang i mellem. Så kommer du i tanke om hvor ondt du havde i benene i dagene efter og får lidt dårlig samvittighed over at du ikke får trænet mere, og måske skal du lige hive fat i din kammerat, så I får lagt en plan for den træning, som I jo havde aftalt for længe siden. For du trænger også til lige at få smidt de 8-10 kg, der er kommet på de sidste par år. Faktisk overvejer du kort om du skal søge hjælp hos en diætist. Det går op for dig, at du har skiftet tankespor, og du kan faktisk ikke længere huske hvad du tænkte på, inden du passerede bageren, og at det var bageren, der startede den nye tankerække…
Det føles som om det var vigtigt, men det er væk.
…og så dukker der en ny tanke op.

Så fra at sidde og bekymre dig om en arbejdsopgave, har dine tanker sprunget mellem, fødselsdagskage, fitnessprogrammer og madplaner – helt af sig selv. Når man ubevidst og så nemt kan forstyrre sine egne tanker, kan man naturligvis også gøre det bevidst og selv vælge at flytte sit fokus. Hvis man eksempelvis har haft en dårlig oplevelse, som man egentlig ikke får noget godt ud af at tænke på længere, men tankerne alligevel kører rundt i hovedet, og man danner en masse stresshormon forårsaget af tankerne, så kan man (med noget øvelse) flytte tankerne over på noget andet – fx bagerkage eller lægge spændende planer for fremtiden, muligvis en ferie man gerne vil på.

Eller man kan blot være nærværende: *Her er mit rat, det skal føre mig sikkert på arbejde. Der er en hundelufter og en hund – dem må jeg hellere lade være med at køre ned. Der står et træ. En carport. Så nu kommer jeg til lyskrydset. Jeg fortsætter, for der er grønt.* En længere række af rolige og neutrale tanker, som giver dig fred i sindet. For dårlig samvittighed over for lidt træning og

forkerte spisevaner, kan nemlig også danne stresshormon og give ubehag, selvom du har sluppet tankerne om den bekymrende opgave på arbejdet.

Man kan øve sig i at fokusere på noget bestemt, fx i et rum med flere lyde, skift mellem at fokusere på kun én lyd, efter 10-15 sekunder skifter man til at fokusere på en anden lyd. Det kan være vaskemaskinen, fuglefløjt og en græsslåmaskine udenfor. Eller en motorvej, børn på en legeplads eller lyden af vejarbejde i nærheden. Sæt dig og hav kun fokus på én af lydene. Du skal ikke gøre det samtidig med at du går tur eller laver noget andet (venter på bussen eller tager opvasken), for så er dit fokus jo netop ikke kun på denne ene ting. Det er en god øvelse til at træne at have sit fokus, det sted man gerne vil – på tanker, man har godt af, positive eller neutrale tanker.

Endnu en måde man kan flytte fokus på er ved at benytte **vindues-øvelsen**. Den er lidt hård, men den virker ret godt. Du skal bruge en whiteboard marker og et vindue. På vinduet skal du i korte vendinger beskrive det, der tricker dine negative tanker. Fokuser på det i ét-to minutter, hvor du kommer omkring i alle hjørner af din tricker-tanke (hvad der bekymrer dig/irriterer dig/gør dig vred eller angst). Så skal du kigge igennem teksten på vinduet og se på alt det, der er på den anden side af vinduet (en have? En vej med mennesker? En sø eller en skov?). Når du har fokuseret ud gennem din tricker-tanke på vinduet et minuts tid eller to, så skal du igen dyrke tricker-tanken. Men denne gang vil du opleve, at den ikke påvirker dig helt så meget. At kigge igennem den og se på alt det andet på den anden side af vinduet tager lidt af brodden af de intense følelser, og du vil opleve, at du har fået mere kontrol over tanken, fordi du blot kan kigge igennem den.

En super nem måde at implementere kognitiv fleksibilitet på er ved at få sig en **hobby** – helst én der er sjov, spændende og udfordrende – dvs noget, som kræver din fulde opmærksomhed, og som du har lyst til at give din fulde opmærksomhed – eller du kan blot læse en spændende **bog**.

En sidste ting jeg vil nævne under kognitiv fleksibilitet er **Positive Re-framing**. Det betyder meget simpelt, at man i sine tanker tager en negativ oplevelse og vender den til noget positivt. Eksempler:

- Der er modvind på cykelstien – træls!
    - MEN det giver ekstra træning, så FEDT!
    - Og man kan alligevel ikke ændre på vinden.
- Argh…. Toget er forsinket igen, igen – træls!
    - MEN nu har jeg tid til at ringe til min veninde og høre hvordan det går, eller jeg kan spadsere rundt på perronen og få rørt benene, mens jeg hører en god podcast. Dejligt med lidt ekstra frisk luft, når jeg skal sidde inde på kontoret hele dagen.
- Øv! Jeg har forstuvet min ankel – træls!
    - Men så kan jeg træne min overkrop lidt mere, mens jeg holder anklen i ro, og jeg kan vise over for mig selv, hvor sej jeg er til at være standhaftig med genoptræningen!

Måske møder jeg nogle flinke mennesker til genoptræningen hos fysioterapeuten…?
Og det kan frigive noget tid til min guitar, som jeg har forsømt længe

6.3 Taknemmelighed

Taknemmelighed er en øvelse, som psykologer gør brug af, når de har klienter, der lider af depression. Tanken er at flytte fokus over på noget positivt i klientens liv, i stedet for at dyrke alle de tanker, som i første omgang gjorde klienten depressiv. Men ALLE kan have glæde af at være mere taknemmelige, for man er lykkelig, når man er tilfreds med det man har, og derfor føler man lykke, når man er taknemmelig.

Taknemmelighed kan udøves alle steder og på alle tider af døgnet. Det kan dog være en god ide, at sætte et fast tidspunkt af hver dag, hvor man kan skrive det ned i en bog, så man hjælper sig selv og sin hjerne godt på vej med de nye pathways, som man er ved at etablere.

Man kan være taknemmelig over mange ting: Ens nærmeste/kære, at man bor i DK, som har et af verdens mest lykkelige folk og verdens mindst korrupte myndigheder, at man har en dejlig seng at sove i, at man har et arbejde, eller at man kan få økonomisk hjælp nu hvor man ikke har et arbejde, at man er sund og rask, at vi har et velfungerende sundhedsvæsen, at man sidder med en dejlig kop kaffe, at solen skinner, at man modtog et venligt smil fra en fremmed, at de sko man går tur i sidder rigtigt godt på fødderne, så man ikke får vabler osv.

At arbejde med taknemmelighed er nok noget af det mest effektive, hvis man gerne vil føle sig glad og lykkelig. Man skal hele tiden finde på nye ting at være taknemmelig over, og det er en god ide, at bruge noget tid i løbet af sin dag på at lede efter ting / oplevelser / mennesker, som man er taknemmelig for at have i sit liv.

Taknemmeligheden skal ikke bare ”tænkes”, men den skal ”føles” og gerne ”føles dybt”. Måske har du hørt om udtrykket en ”dybtfølt tak”? Det er den slags tak, der kan føles i maven – der hvor vi producerer størstedelen af vores serotonin.

Serotonin er det hormon, der står for kontrol af vores humør. Det giver en langvarig følelse af glæde og veltilpashed. Uanset hvordan og hvornår produktionen af serotonin foregår, så får man en virkelig dejlig fornemmelse i maven, når man er taknemmelig, særligt, når man er *dybt* taknemmelig.

De første gange man øver taknemmelighed, vil man oftest ikke opleve en dybfølt taknemmelighed, men med noget øvelse kan man blive ret god til at finde den i maven – gennem tankerne og følelserne.

Hvis man har været deprimeret i en eller anden grad gennem kortere eller længere tid, så er det en svær øvelse – meget svær. Men lige præcis derfor er den ekstra vigtig at lære at mestre. Men det er vigtigt at starte langsomt op, så man ikke mister modet. Samtidig skal man være opmærksom på, at ens hjerne vil udfordre forandringen (den er jo vant til at have fokus på negative og triste ting, og

har ikke lyst til farlige forandringer), så vær opmærksom på om det har den modsatte effekt, fordi hjernen stritter imod og automatisk går over i et negativt fokus.

Fx ”Jeg er taknemmelig for mine sko – de er gode at gå i og varme at have på, så tak for dem”. Men straks efter fortsætter hjernen ud fra et negativt fokus med ”Men de er også gamle og grimme, og jeg er frustreret over at jeg ikke har råd til nogle nye”. Stop hjernen i de negative tanker og tænk i stedet for på noget helt andet. Fx hvor er dine sko ved at føre dig hen? Ned til tanken for at købe en Cola? Gad vide hvem der står bag skranken i dag…? Før blidt tankerne videre til noget neutralt og lad skoene være. Øv dig så igen lidt senere, og accepter, at det er svært, når man er i din situation, men husk også, at øvelse gør mester – også i dette tilfælde og også for lige præcis dig! Hvis altså du får buk med dine negative overbevisninger og TROR på at det virker for dig.

For alle dem, som ikke har en depression (og når de depressive er kommet lidt videre med træningen), så er målet, at finde (og **nedskrive**) op til ti ting hver dag man kan være taknemmelig for. Hvis man er rigtig sej til dette, så kan man udvide med en til fem ting, som man glæder sig til indenfor den næste uges tid.

Du kan også bruge øvelsen, hvis du finder det svært at være nærværende. Så kan du i stedet begynde at spejde efter ting i din hverdag, som du kan være taknemmelig over.

Husk, at hvis du ikke bryder dig om processen, så kan du jo altid holde en pause eller stoppe helt. Og selvom man syntes man var stoppet helt, så er det jo ikke forbudt, at forsøge sig igen, for når du først har fået styr på det, så er det virkelig værdifuldt og effektivt.

Det er en sikker vej til et liv med mere glæde – også selvom det kan synes som en meget svær vej i starten.

Taknemmelighed er som at tage en lykkepille,
man rent faktisk bliver lykkelig af
(ikke, som dem man køber på apoteket, som gør én ligeglad)
Og så er der ingen bivirkninger!

Husk: Man er lykkelig, når man er tilfreds med det man har.

6.4 Tidsbegræns

Et meget vigtigt redskab er at tidsbegrænse sine negative tanker. Som nævnt tidligere (i afsnit 5.5), er det ikke problematisk, at tænke negative/triste/alvorlige tanker, hvis man bare ikke gør det så lang tid.

Mennesker, der er enten stressede, angste eller depressive, har et overdrevet fokus (dvs bruger utroligt lang tid) på at tænke på ting, der bekymrer dem, skræmmer dem eller vækker dårlige minder i dem, og igennem den kognitive diamant, vil det nemt føre dem ind i en negativ spiral som forstærker netop det fokus. Derfor skal man forsøge at begrænse den tid man bruger på de negative tanker. For kroppen og hjernen har jo brug for at restituere, og derfor må man have længere pauser fra de problematiske tanker regelmæssigt.

Så tag en pause fra de fortravlede tanker, alle de frustrerende tanker, tanker om irritationsmomenter, bekymrende tanker, triste tanker, frygtsomme tanker, og alle andre negative tanker. Du skal helst med tiden kunne skære dem (næsten) helt væk, for kun sådan vil du få det rigtigt godt indeni, og nyde livet.

Det kan være en hjælp at afsætte et fast tidspunkt hver dag, fx fra 17-18 (aldrig lige før du går i seng, men gerne sidst på dagen), hvor du tillader alle de problematiske tanker at fylde. Er der dukket noget op i løbet af dagen, så må det vente til senere, og var det vigtigt nok, så skal det nok dukke op igen, når det er tid – og hvis det ikke dukker op… tja… så var det nok ikke så vigtigt alligevel.

Brug de tidligere nævnte mentale tricks: Et positivt fokus, nærvær, kognitiv fleksibilitet og taknemmelighed, når de svære tanker presser sig på i løbet af dagen.

Målet er at reducere tanketiden for negative tanker (bekymringer, frustrationer, grublerier osv.) til 15-30 minutter hver dag, og det kan for nogle virke som alt for lidt tid til alle de problematiske tanker, og så starter du bare et andet sted, fx med 3-4 timer, og så reducerer du langsomt derfra. Der er ingen regler, og det er ok at falde i en gang mellem og bruge 7-8 timer en enkelt dag– det er jo helt normalt at man ”snubler” lidt, når man øver sig i noget man ikke er vant til, når blot du husker dit mål og fortsat stræber efter det.

Husk at målet er ikke at komme ned på 0 minutter med negative tanker, for de er der jo af en årsag, og derfor skal man forholde sig til dem, men det skal man gøre på en konstruktiv måde, som gennemgås i afsnit 7.

6.5 Hjælp til et positivt fokus

Visualisering

En god hjælp til at holde et positivt fokus er visualisering, hvilket betyder, at du gør tingene *synlige*. Det kan du gøre ved at hænge billeder eller sedler op, som minder dig om de nye vaner, som du er ved at indføre (fx en seddel med Fokusreglen), eller at du skal huske at være taknemmelig. Det kan også være hvis der er noget særligt, hvor du har brug for at blive mindet om det positive, fx de søde

kollegaer på jobbet, selvom selve arbejdet er virkelig uinteressant lige for tiden, eller alt muligt andet som hjælper dig mod et mere positivt fokus, så skriv også det.

Det kan også være et billede, der gør dig glad (et minde fra en god ferie eller en oplevelse med en god ven), eller det kan være en joke eller et sjovt ordsprog. Det kan være billeder af noget du glæder dig til, fx billetter til en teaterforestilling eller et billede af den palmestrand du snart skal besøge.

Man kan også bruge billederne til at minde sig selv om et specifikt mål man har sat sig, men hvis du kæmper med tunge tanker, så vent med at sætte mål til du har det bedre og har mere overskud.

Skift billederne ud en gang imellem for ellers vænner du dig til dem, og de mister deres effekt.

Positiv selv-tiltale

Det er også vigtigt at man lærer at tale pænt til sig selv. De fleste ved, hvordan man taler til andre, men af en eller anden grund gælder der nogle helt andre spilleregler, når vi taler til os selv, og mange mennesker taler meget grimt til sig selv: Jeg er også for tyk eller Hvorfor kunne jeg ikke finde ud af det?? Hvor er jeg dog dum at jeg kunne finde på det dér! Osv. Ting man aldrig ville sige til andre.

Du kan øve dig ved at finde på nogle ting, som du er godt til, eller noget, som du godt kan lide ved dig selv, og så minde dig selv om det i løbet af dagen. Du kan også overveje hvordan du ville tale til din bedste ven, og så må de samme regler gælde for, hvordan du taler til dig selv.

En meget vigtig ting at huske er, at INGEN er perfekte – heller ikke dig eller mig, og det er menneskeligt at fejle. Faktisk er det en rigtig god ting at lave en fejl i ny og næ, for så viser du dine omgivelser, at du bare er et helt almindeligt menneske, og at det også er ok, når de begår en fejl. Det gør dem trygge, at der også er plads til deres uperfekthed.

En fejl er kun dum, hvis man ikke forsøger at lære af den, og fejl er jo en oplagt mulighed for at lære sig nye færdigheder. Det gør vi gennem hele livet, og det er jo noget af det, der gør det så spændende at leve. Så:



Gør som Olaf (fra filmen Frost) og få en god krammer

Oxytocin er den nemmeste vej til mere velvære. Det er det hormon man kalder for kærlighedshormonet, og vi danner det bl.a. når vi får en krammer. Det giver en masse velvære i kroppen, for det giver ro og veltilpashed. Hvis du ikke lige har nogle kram-bare personer i nærheden, kan du faktisk også kramme din sofapude eller din dyne.

At kramme på kommando kan godt virke noget kunstigt i starten, men det virker faktisk alligevel – og særligt meget, hvis du også er *overbevist* om at det virker – men det virker uanset hvad. Med tiden vil du fokusere mindre på det kunstige og mere på det velvære krammet udløser, så hold dig ikke tilbage.

Lyt til Musik, der gør dig glad

Sæt en god playliste på med glade hits, og dans og syng med, hvis der er mulighed for det – eller du kan bare forestille dig, at du gør det.

6.6 Få hjælp

Alle disse gode råd kan være svære at implementere, når man står helt alene og ikke har nogen erfaring med det. Så spørg om hjælp. Spørg en god ven/veninde, en søster eller bror, en forælder eller en lærer. Det styrker motivationen at være to – præcis ligesom at mange har nemmere ved at komme ud at løbe, hvis de har en aftale med en anden.

Kig tingene igennem sammen og diskuter, hvordan I nemmest kan træne at være nærværende, flytte jeres fokus, være taknemmelige eller tidsbegrænse de negative tanker. Overvej om visualisering kan hjælpe jer på rette vej, og sæt tid af til opgaven.

Det er naturligvis også muligt at konsultere en psykolog, psykoterapeut, coach eller tilsvarende.

6.7 Mentale pauser

Det er vigtigt at give sig selv nogle *rigtige* pauser i løbet af dagen. Med rigtige pauser menes ikke tid foran en skærm, hvor man scroller ned over endeløse mængder af unyttige informationer, eller frokostpausen i en overfyldt kantine med et overvældende støjniveau og snak om alverdens emner. Det skal være pauser uden input, som fx at gå en tur, hvor man er nærværende, meditere eller bare læne sig tilbage i stolen og lukke øjnene en kort periode uden alt for mange forstyrrende tanker. Du kan også gå ud på toilettet og sidde med lukkede øjne og tomt hoved i 5 minutter.

Har man en periode med mange besværlige tanker, så kan det også være en god ide at sætte informationsflowet på pause. Drop nyhederne og lad Facebook/TikTok/YouTube klare sig selv. Det giver ro i hovedet og i sindet.

Vær også opmærksom på at du bevidst kan undgå negative oplevelser, hvis der fx er personer der altid er i dårligt humør eller taler grimt, eller steder, som du ved, tricker noget negativt i dig, så kan

du i perioder holde en pause fra det. Det giver selvfølgelig mest mening at være nærværende i et positivt miljø.

Meditation

Der findes flere gode meditationer enten med guidende tale eller blot baggrundsmusik på Spotify og YouTube. Jeg er selv blevet meget glad for nogle der hedder Dyb Ro, hvor der er en guidende tale oveni en beroligende baggrundsmusik. Nogle har svært ved at finde roen til at meditere. Når jeg selv har det sådan, så hjælper det at gentage alt hvad der bliver sagt i den guidede meditation inde i mit hoved. Sådan fortrænger jeg andre tanker, og efter noget tid, så er der ro i hovedet og jeg kan slappe af i meditationen. Men nogle gange, så må jeg fortsætte med at gentage alt hele vejen igennem, og det er der ikke noget i vejen med – mit hoved får stadig slappet meget mere af, end hvis jeg ikke gjorde det.

Vejrtrækningsøvelse: Hjerte-kohærens

Der findes også en lidt speciel vejrtrækningsøvelse, som hedder hjerte-kohærens. Der findes vejledende videoer på YouTube, men kort fortalt går det ud på først at tage 2-3 rigtigt dybe vejrtrækninger. Derefter fører man den ene hånd op til hjertet uden at berøre brystet, og mens man holder hånden ud for hjertet, så forestiller man sig, at luften man trækker ind og ud i de dybe vejrtrækninger går gennem hjertet. Tag 5-10 dybe vejrtrækninger, hvor du forestiller dig, at luften går gennem hjertet. Det skulle få hjerte og hjerne til at synkronisere og give ro.

Almindelig vejrtrækningsøvelse

Det er egentlig blot en tung vejrtrækning, hvor man trækker en masse luft ned i maven gennem næsen – så meget, at man bliver nødt til at trække skuldrene en lille smule op under ørene. Så laver man en kraftig udånding – med lyd – gennem munden, mens skuldrene falder ned på plads igen. Man kan med fordel lige tænke ”Jeg klarer det nok” eller ”Godt der ikke skete noget alvorligt”.

6.8 Udfordringen ved at ændre en vane

Det er svært at ændre vaner, bl.a. fordi vi producerer dopamin, som er en slags motivationshormon.

Det giver en uro og et ubehag i kroppen, som fortsætter så længe din krop ikke får det, som den kræver – med mindre at du skifter fokus og tænker på noget andet.

Jeg er selv begyndt at flytte mit fokus over på netop følelserne i kroppen – og dem craver kroppen/hjernen bestemt ikke, og så forsvinder craving-følelsen, som er relateret til den gamle vane, hurtigt igen.

Så vær opmærksom på at dopaminen godt kan drille.

Samtidig har hjernen ikke lyst til forandringer – se afsnit 4.5 – og det skal man være meget opmærksom på, for ellers får man – helt uden at være bevidst om det – talt sig selv fra at indføre de nye gode vaner.

Nogle ting kræver at man tager sig lidt sammen – at man har selvdisciplin. Hvis man husker sit mål og øver sig i at gøre ting man ikke har lyst til, så er man godt hjulpet på vej. Vi gør hver dag ting vi ikke har helt vildt lyst til, fx børster vi tænder hver morgen og aften, eller vi går i skole eller på arbejde, eller vasker tøj eller laver mad og rydder op. Man gør mange ting man egentlig ikke har lyst til, uden at tænke over det. Og når man bliver bevidst om hvor god man i virkeligheden er til at gøre ting man ikke rigtigt har lyst til, så kan man nemmere overbevise sig selv om at man også kan gøre andre ting man egentlig heller ikke har lyst til – fordi de er vigtige – fordi **målet** er vigtigt.

Du kan godt gøre ting du ikke rigtigt gider,
hvis resultatet af dem er vigtigt for dig

Jeg gider ikke løbe en tur – men jeg vil gerne i god form.

Jeg gider ikke op på arbejde i dag – men jeg vil gerne have den løn, der følger med,

Jeg gider ikke læse min lærebog – men jeg vil gerne bestå min eksamen.

Jeg gider ikke rydde op i min lejlighed – men jeg nyder bare sådan, når der er fint og hyggeligt.

Jeg gider ikke løse denne kedelige opgave på jobbet – men jeg vil gerne beholde mit job og være en god kollega og medarbejder, og når jeg tager nogle af de trælse opgaver, så ”tager jeg én for holdet” og styrker vores team-ånd.

Jeg gider ikke på kur i januar – men jeg kan ikke holde fingrene fra julegodterne i december, og de overflødige julekilo skal ikke have lov til at blive siddende, så derfor står den på gulerødder og løbesko alligevel – også når jeg ikke gider.

Er der ting, som du i en periode har særligt behov for at holde fokus på, så kan det hjælpe yderligere at visualisere det med tekst eller billeder, som du hænger op (se afsnittet om ”Hjælp til et positivt fokus”). Det er også vigtigt at huske, at jo mere du gør den samme ting, des mere automatiseret bliver den, og des mindre har du behov for at tage dig sammen til at gøre det – smart!

<u>Man kan træne at gøre ting man ikke har lyst til</u>

Jeg gør rent på badeværelset, fordi det ellers ville blive alt for ulækkert, men jeg har ikke rigtigt lyst – faktisk har jeg aldrig lyst. Som regel får jeg det overstået uden at tænke over det, men når jeg gør mig selv opmærksom på, at jeg godt kan gøre noget jeg ikke har lyst til, så styrker det min selvdisciplin, og hjælper mig, når jeg skal tage mig sammen til fx at gå en tur (ikke fordi jeg har lyst, men fordi jeg ved at det er vigtigt for min mentale trivsel), eller tage min tanke-bog frem og skrive nogle ting ned, som jeg er taknemmelig for – for jeg ved allerede, at jeg godt kan gøre ting jeg ikke rigtigt gider lige nu….

For selvom jeg ved hvor meget det hjælper mig, at skrive mine besværlige tanker ned og slutte af med noget taknemmelighed, så er det ikke altid, at jeg "gider" – jeg har ikke rigtigt lyst, og så er det jo godt at vide, at jeg kan gøre ting, som jeg ikke har lyst til, når jeg ved at de er vigtige/sunde for mig – og jeg har det altid meget bedre, når jeg har fået det gjort. Præcis som når jeg tager mig sammen til at løbe en tur i skoven.

Tag en pause

I perioder – og de kan vare kortere eller længere tid – kan man løbe tør for det overskud man har brug for til at holde fast i de nye vaner. Så tag en pause, og fortæl dig selv, at "i morgen er det op på hesten igen, men lige nu har jeg ikke overskud til at fx tidsbegrænse mine grublerier". Men så skal du også *love* dig selv at du faktisk fortsætter i morgen. Og pauserne skal ikke vare for længe og ikke komme for hyppigt. Man taber sig jo ikke hvis man kun er på slankekur hver anden dag… og det samme gælder, når man gerne vil opnå mental sundhed – du bliver *nødt til* at være vedholdende størstedelen af tiden, hvis du gerne vil nå dit mål: at blive mentalt sund. Så læg en plan, og følg den – størstedelen af tiden.

6.9 Værdier



Det sidste mentale trick jeg vil præsentere dig for er dine værdier. Jeg har valgt at have den til sidst, fordi det er det vigtigste trick og den øvelse du skal udføre først – dvs. inden du går i gang med at arbejde med dig selv og dine tanker, som de efterfølgende afsnit beskriver.

Dine værdier definerer, hvad der er vigtigt i *dit* liv. Det har altså ikke noget at gøre med hvad andre forventer af dig, eller hvad man bør eller hvad man tror man bør.

Hvor vil du hen med *dit* liv? Hvad skal fylde? Hvad er vigtigt? Hvad driver dig? Hvad skal prioriteres? Hvordan vil du gerne huskes? Hvad skal der bruges mere tid og energi på, og hvad skal der skæres ned på?

Jeg er selv stødt på øvelsen i flere forskellige versioner: Skriv din egen nekrolog. Hvilken tale holder din bedste ven for dig til din 80-års fødselsdag? Men jeg foretrækker den version, hvor man forestiller sig selv på sit dødsleje, og mens man ligger der, så tænker man tilbage på det liv man har levet. Hvilket liv var det? Var det et liv, hvor du gav den gas på jobbet og fik en masse anerkendelse? Var det et liv, hvor du havde fuld fokus på dine børn? Eller et liv med en masse tætte venner omkring dig? Gik du tit i teatret? Var du på mange spændende ferier? Levede du sundt og var i god form? Var du ofte glad og positiv omkring dit liv? Fik du dyrket dine hobbies? Har det

betydning for dig, hvad andre tænker om dig? Succes? Anerkendelse? Var du et godt menneske, der hjalp andre? Er det vigtigt for dig at sætte grænser eller er det vigtigt for dig, at være fleksibel og føjelig, så alle bliver tilfredse? Dette er bare eksempler, og det kan være noget helt andet, du gerne vil fylde dit liv med – der er intet *rigtigt* eller *forkert*, så længe du er tro mod dig selv.

Lever du det liv nu?

Så nu er det tid til en læsepause, så du kan blive bevidst om hvilket liv du gerne vil leve, dvs. hvilke værdier du har, og hvad det er vigtigt for dig at bruge tid og energi på.

Start på dit dødsleje. Du har ondt. Du er træt. Du har brug for at tænke på noget, der gør dig glad, og du vender derfor blikke tilbage på minderne om det liv du har levet.

Hvilke minder ønsker du dig? Hvad har du fokuseret på? Hvad har fyldt? Hvilken slags ven var du? Hvilken slags kollega/kæreste/forældre? Hvem er du…?

Måske føler du at dine ønsker for dit liv, er så langt fra den virkelighed du lever i, at du bliver virkelig ked af det, når du laver denne øvelse. Det er vigtigt, at du laver øvelsen alligevel, for alternativet er, at du fortsætter med det liv du lever nu, og kun har det at se tilbage på, når du en gang ligger dér på dit dødsleje – for det kommer vi alle til.

Det er ikke tid til selvmedlidenhed, den følelse er passiv og destruktiv. Det er tid til at se fremad.

Tid til at handle – tid til forandring!

Skriv dine værdier ned – tag dig gerne god tid – og hæng listen op et sted hvor du ofte ser den. Suppler den gerne med nogle billeder, der visualiserer dine værdier. Der er ikke noget, der er vigtigere end at være bevidst om sine værdier, så man kan leve det liv, man ønsker sig.

Når du har lavet en liste med dine værdier, er du klar til at fortsætte.

God fornøjelse med værdierne.

7 Typer af tanker og vejledning til håndtering

Med al den nye viden om hvordan hjernen virker, og hvilke tricks man kan benytte for at hjælpe den lidt på vej mod en sundere tanke-livsstil, kan det også blive nødvendigt med lidt input til hvad du konkret skal gøre, hvis du gerne vil ændre noget i den måde du tænker på, og det giver de næste afsnit et bud på.

For at få de nye tricks implementeret i hverdagen, skal du arbejde med dem én ad gangen på en struktureret måde og gennem længere tid – gerne gennem mindst 6 måneder.

7.1 Inddel tankerne i kategorier

Som beskrevet, så tager hjernen alle tanker for gode varer, og det er ikke altid en fordel – langt fra. Så du skal begynde med at få et overblik over, hvad du bruger din ”tanke-tid” på. Hvor flyver tankerne hen, når du går en tur, når du tager opvasken eller et bad? Hvilke emner fylder, når du taler med din bedste ven, og er det også det, der fylder i dit hoved, når du er alene? Har de en positiv eller negativ betydning for dig?

Grublerier: Tanker om fortiden

Hvis man har mange negative tanker om fortiden, kalder vi det ”at gruble”, både når det gælder den nære og den fjerne fortid – dvs. både i går og for 25 år siden – så meget enkelt noget, der ér sket og som man har givet en negativ betydning.

Det kan være hvis man har haft en svær barndom, har mistet et menneske man var tæt på, er blevet fyret, har været udsat for et overgreb, kæresten har slået op, man kom ud for en ulykke osv.

Nogle tanker om fortiden, drejer sig om uretfærdige hændelser, men du skal være på vagt overfor for meget selvmedlidenhed eller hævntørst, da begge disse følelser er voldsomt destruktive. Selvmedlidenheden slukker alt initiativ, fordi den placerer dig i offerrollen. Hævntørst er en aggressiv følelse, som kræver stresshormon til den ”krig” du vil i gang med, og den modarbejder formålet med livet, nemlig at nyde og elske. Så læg mærke til hvor meget plads den slags tanker får og forsøg at minimere dem.

Bekymringer: Tanker om fremtiden – en situation, hvor vi forventer at noget ubehageligt vil ske

Tanker om fremtiden, hvor man har en forventning om at noget ubehageligt/uønsket vil ske, kalder vi for bekymringer. Det kan være bekymringer om én selv, men det kan også være bekymringer på andres vegne, og det kan være bekymringer om ting, som er helt uden for vores indflydelse og måske endda også uden direkte indflydelse på vores eget liv. Det kan være bekymringer, der gælder for den nærmeste fremtid, men de kan også være mere langsigtede.

Man kan eksempelvis bekymre sig om, hvor længe man vil leve, om man får sin uddannelse, om ens far bliver kureret for kræft, om ens barn trives i skolen, om der er skimmelsvamp i kælderen og hvilke konsekvenser det eventuelt kunne få, om det kommende folketingsvalg, om hungersnød i Afrika, om det bliver solskinsvejr til den årlige picnic osv.

Bekymringer om fremtiden kan inddeles i to kategorier:

1. Bekymringer, hvor du har indflydelse og kan gøre noget ved det bekymrende: Sådan en bekymring kræver **handling**
2. Bekymringer, hvor du enten ikke kan eller ikke vil gøre noget ved det, eller hvor du ikke har indflydelse på det bekymrende: Den slags bekymringer kaldes for **vilkår**, og det eneste man kan gøre ved dem, er at **lade dem ligge**

Overtænkning: Tanker om alt det man ikke har helt styr på, og som ligger og venter på at blive gjort

Tanker om mangel på overblik og orden (fx struktur, planer og logistik) kalder vi for at overtænke, og de kan nemt holde én vågen om natten.

Man kan overtænke om alt fra om man huskede at tage vasketøjet ud af vaskemaskinen til om man fik sendt alle papirerne til banken, da man skulle søge lånet til huset. Det kan også dreje sig om en overfyldt kalender, hvor man ikke fik kigget ordentligt efter, da man lagde 3 aftaler ind den samme eftermiddag. Eller et større projekt (fx tage en uddannelse eller sætte et hus i stand), som ikke er planlagt i detaljer og derfor virker uoverskueligt. Men det kan også være en masse små-rod i hjemmet, som giver dårlig samvittighed og roder i hovedet… og som gør at man ikke kan finde sine ting og spilder en masse energi på det.

Overtænkning er altså karakteriseret ved, at man mangler overblik og orden i hverdagen, det er ting man skal huske at få styr på, ting man ikke lige fik skrevet ned, ting, man ikke nåede, opgaver, hvor man ikke har overblik over hele processen osv.

7.2 Stress kommer af bekymringer, frustrationer og vrede

Mennesker kan have mange forskellige symptomer på stress, og det kan være meget individuelt, men disse er nogle af de oftest forekommende:

Fysiske signaler på stress: Hovedpine, Hjertebanken, Svedeture, Nedsat immunforsvar – hyppige infektioner, Appetitløshed, Svimmelhed, Diarré, Rysten på hænderne, Nedsat lyst til sex.

Psykiske signaler på stress: Træthed og søvnproblemer, Hukommelsesbesvær, Ulyst, Anspændthed, Koncentrationsbesvær, Utålmodighed, Angst for almindelige problemer / en uforklarlig angst, Depression.

Når du er bekymret for fremtiden eller frustreret over en situation, så er det jo et vigtigt signal, om at der er noget, der er vigtigt for dig, og det skal du forholde dig til. Derfor skal tanken behandles på et passende niveau.

Det første råd til mennesker, der bekymrer sig meget, er at undersøge om den bekymrende/ frustrerende situation er noget du har **indflydelse** på eller ej. Er det noget du kan påvirke, eller er det styret andetsteds?

Hvis du ikke har indflydelse på det, så er det som sagt et **vilkår**, og når man nu alligevel ikke kan gøre noget ved det, så er det bedste man kan gøre, at give slip på tanken og bruge sin energi på noget andet, for tanken fører alligevel ingen steder hen – så **giv slip**. Et vilkår kan fx være, at der er krig i verden – det kan vi ikke påvirke (medmindre du er politiker og sidder som udenrigsminister eller forsvarsminister…). Vejret til havefesten kan vi heller ikke påvirke. Køen på motorvejen på vej til jobsamtalen eller køen i Netto heller ikke. At S-toget er forsinket og vi kommer for sent på arbejde… heller ikke… så giv slip på de negative tanker, og lad dem flyve et andet sted hen.

Men man kan godt *forholde* sig til vilkår. Fx kan man sende penge til organisationer, der støtter dem, der flygter fra krigen. Man kan leje et telt til havefesten, som kan sættes op i tilfælde af regn. Man kan ringe og give den nye arbejdsgiver besked om forsinkelsen, og gennemgå sin præsentation endnu en gang, mens man venter på at køen på motorvejen er overstået. Osv.

Men et bekymrende vilkår i sig selv giver ikke noget positivt afkast, så *giv slip* eller ”gå uden om” ved at forholde dig til det og hav en plan B klar. Men det kræver øvelse at give slip, så giv dig selv tid til at øve.

Hvis bekymringen derimod er noget du kan påvirke, så kræver den handling.

Det andet råd til mennesker, der bekymrer sig meget, er at benytte **Positive Re-framing** ved at finde en løsning på de ting man *har* indflydelse på – dvs alle de bekymringer og frustrationer, der ikke er vilkår. **Læg en plan og før den ud i livet – og fokuser undervejs på planen i stedet for på selve bekymringen**.

Er man bekymret for at der er skimmelsvamp i kælderen, så læg en plan for at kontakte forsikringen og et firma, som tager skimmelsvamp-prøver, læs om mulige løsninger på nettet for udluftning og fugtmembraner og ring til firmaer, der ordner den slags.

Er man bekymret for sit helbred, så læg en plan for en sundere livsstil (sørg for at spise sundt og motionere regelmæssigt), bestil et sundhedstjek hos lægen, bo et sted med lav luftforurening.

Hvis du bekymrer dig om, du kan få din uddannelse (eller et job), så læg en plan for læsningen (eller jobsøgningen) og hvilke fag (eller kurser hos fagforeningen og kommunen) du skal have, og find en studiekammerat (eller god ven), som du kan lave øvelserne (eller øve jobsamtaler) sammen med.

På den måde kan du flytte dit fokus fra selve bekymringen til løsningen, og det er jo en positiv ting, at bekymringen bliver løst. Samtidig føler man sig styrket igennem handlingen – i stedet for den magtesløshed man oplever af ikke at gøre noget.

Hvis din bedste ven har kræft og du ikke er kræftlæge, så er det formentlig et vilkår. Du kan lære en masse på nettet og undersøge mulige alternative behandlinger i udlandet, men husk at det ikke er dit ansvar, og at det muligvis ikke kan kureres… og derfor er det desværre et vilkår. Så at nyde ham/hende så længe du kan, kan være svaret på dine bekymringer.

Det sidste råd jeg vil give er at være *ligeglad* – naturligvis kun i de ”rette situationer”. Men hvis du *har* sagt til chefen, at du har for mange opgaver, og der ikke bliver lyttet, så kan du med ro i sindet

sige, at når chefen er ligeglad (og ikke gør noget ved det), tja… så kan du vel også være ligeglad og lade være med at stresse over opgaverne.

Hvis du mener at du har opført dig korrekt i en given situation, så kan du være ligeglad med at en udenforstående, der kun kender halvdelen af historien, synes noget andet. Vi kan ikke forvente, at alle elsker os, og vi skal naturligvis ikke være ligeglade med de mennesker, der gør og som vi selv elsker retur.

Er der kommet en plet på skjorten, tja… så sidder den jo dér indtil du kommer hjem og kan skifte, og så kan du lige så godt være ligeglad.

Stress i forbindelse med arbejde kan håndteres på forskellige måder, men det er en rigtig god ide, at man først løser to opgaver:

1. Få overblik over de opgaver, der ligger på dit bord.
2. Fortæl chefen hvilke opgaver du vil prioritere at nå til tiden, og hvilke, du ikke kan nå til den aftalte tid og derfor har brug for hjælp til.

Når du har styr på de to opgaver, så kan du i et roligt tempo løse opgaverne én ad gangen. Hvis du ikke rigtigt kan finde ro i dig selv til at løse dem, så skyldes det, at du har været for optimistisk (eller pligtopfyldende…?), da du udførte opgave 2, og så må du i gang igen – beklager, men der er ingen vej udenom. Du må gå til chefen igen og fortælle at du har brug for mere hjælp. Og hvis chefen ikke tager det alvorligt, tja… så behøver du vel heller ikke at tage det så alvorligt. Det er jo bare et job, og måske er du bedre tjent med at få et job et andet sted…?

I hvert fald skal du huske, at der er INGEN, der får noget positiv ud af at du presser dig selv så hårdt, at du bliver syg af det. ALLE taber: De kolleger, der skal overtage dine opgaver, når du er sygemeldt. Din familie og dine venner, fordi du heller ikke har overskud til noget socialt. Og naturligvis dig selv, da meget stressede mennesker, som oftest ikke har energi noget som helst overhovedet!

Positive re-framing kan være et rigtigt godt mentalt trick at benytte, når der er travlt på arbejdet.

Bekymring	**Positive re-framing**
Puha, jeg har alt for travlt, og jeg kan slet ikke følge med.	Puha jeg er godt nok vigtig for min arbejdsplads for tiden. Godt at jeg kommer og udfører mit arbejde. Nå, nu har jeg været her 8 timer og arbejdet hårdt og koncentreret. Så kan jeg godt holde fri med god samvittighed og komme igen i morgen og give den fuld gas. Og fordi jeg gerne vil give den gas i morgen, og fordi jeg forstår hvor vigtigt det er for min hjerne at holde pause, vil jeg ikke tænke på mit arbejde før jeg møder ind igen i morgen – så sover jeg meget bedre og får en mere produktiv dag i morgen. Skulderklap til mig for at være en dygtig, pligtopfyldende og ansvarlig medarbejder, som holder mig mentalt sund!

Men man kan sagtens have utroligt travlt uden at blive stresset, som i eksemplet nedenfor.

Hvis der ligger mange opgaver og venter, så er det naturlige respons for nogle i stil med ”Åhh, nej, det når jeg aldrig! Opgave A og B er super vigtige, men jeg skal også have styr på opgave C, D og E. Og til opgave E, har jeg brug for at samarbejde med kollega E, og vi har altid svært ved at blive enige. Opgave C er også virkelig kedelig, og jeg har slet ikke lyst til gå i gang med den, men den giver mig dårlig samvittighed, fordi det er til et projekt, som kollega C arbejder på, og kollega C er ret flink, så jeg vil gerne hjælpe. Jeg frygter at jeg slet ikke får lavet noget af de fem opgaver!”

Mens responset for andre i stedet kunne være ”Fedt, der er så mange opgaver at vælge imellem! Opgave A og B er virkelig vigtige og spændende, så dem går jeg i gang med. Der skal jeg også arbejde sammen med kollega A og B, og de er vildt hyggelige og dygtige. Opgave C er godt nok til min flinke kollega C, men han/hun plejer at være forstående, når jeg har travlt, så jeg fortæller bare at det kommer til at vente lidt. Opgave D og E kan jeg lige snakke med chefen om – hvor vigtige de egentlig er, for så skal de måske overtages af nogle andre, fordi jeg arbejder på opgave A og B – og opgave C, hvis der er tid. Jeg glæder mig til at komme i gang!”

Så tilgangen til situationen betyder alt for din hormonproduktion. I det første eksempel, som er præget af følelserne af at være forpligtet til at klare alt selv, at have rigtigt travlt, at få dårlig samvittighed og at det hele virker uoverskueligt (typisk respons fra en meget pligtopfyldende og måske lidt overansvarlig person), vil man producere meget stresshormon, fordi der er knyttet en masse bekymringer til tankerne, mens man i det andet eksempel, hvor responset er præget af forventninger om noget positivt, en masse gå-på-mod, optimisme og en god portion ”pyt”, vil producere dopamin, fordi man glæder sig til at gå i gang med de spændende opgaver og har fundet på løsninger til de ting, der ikke er tid til.

MEN man skal ikke ”tænke” sig ud af en forkert arbejdsplads. Nogle mennesker elsker det travle og dynamiske miljø, mens andre trives bedre med ro og stabilitet – hvilken slags er du? Og hvornår bør *du* sige **Nok er nok** og finde dig et andet sted at arbejde? Og disse overvejelser gælder jo både for arbejdspresset, men bestemt også for om stemningen er god, kollegaerne søde og hjælpsomme, chefen forstående og imødekommende, og firmaets mål er noget du kan stå inde for. DU må selv vurdere, hvor dine grænser går, og hvad der er godt nok til dig – og om du er i situation, hvor du kan tillade dig at være meget eller kun lidt kræsen.

7.3 Overtænkning om praktikaliteter kan også stresse

Der er kun en vej ud af overtænkning, og det **første og eneste råd** til mennesker, der overtænker meget, er at bruge noget tid til at få overblik, lægge en plan og i sidste ende få tingene gjort.

Det er vigtigt at få styr på sine praktikaliteter, for ting, der "roder", stresser nemlig også, fordi de figurerer som bekymringer om ting der ikke er gjort

Lav en liste med alle de ting, som rumsterer i hovedet – en fysisk liste, så frem med papir og blyant. Det er en god ide, at sætte tid på de enkelte ting og prioritere dem.

1. Hvad drejer opgaven sig om?
2. Hvor tidskrævende er opgaven?
3. Kræver den en større plan?
    a. Hvis ikke, så få det overstået nu!
4. Hvor vigtig er opgaven? Og påvirker den noget andet?
5. Start med de opgaver, der er hurtigt overstået, og som er vigtigst eller som du får mest glæde af.
6. Overvej hvem der eventuelt kan hjælpe

Når du har fået overblik over dine opgaver, så sæt tid af i kalenderen og gå i gang.

Nogle opgaver hører til i kategorien "Just-do-it", og dem skal du bare få overstået – også selv om du ikke gider. Andre er større og kræver at man lægger en detaljeret plan.

Fx at få en uddannelse: Hvor skal man bo? Er der brug for et studiejob undervejs? Og naturligvis hvilke fag skal man tage og hvor meget tid skal man bruge for at få læst pensum.

Eller at sætte sin lejlighed i stand: Hvilket rum starter man med og hvorfor? Skal nogle ting ordnes samtidig for alle rum, fx så elektrikeren kun skal komme forbi én gang? Osv.

Sæt gerne forventet tidsforbrug på opgaverne, så er de nemme at komme ind i kalenderen, og når de står dér, glemmer du det ikke så nemt.

Husk at spørge om hjælp, hvis det hele virker umuligt at overskue.

7.4 Depression opstår af overdreven grubling over fortiden eller længere tids stress og/eller angst

Når man grubler over negative og triste oplevelser hen over længere tid, så forhindrer man produktionen af serotonin og dopamin. Der er ikke noget man glædes over og ikke rigtigt noget man ser frem til, fordi de negative tanker fylder op i hovedet det meste af tiden og blokerer for de positive tanker, som skal sikre produktion af dopamin og serotonin. Mangel på serotonin og dopamin er netop den kliniske beskrivelse af en depression.

Derfor er **det første og vigtigste råd** til mennesker, der grubler meget, at **tidsbegrænse grublingen**, så der kan blive tid til positive eller i det mindste neutrale tanker. Det kan virke som et lidt underligt råd, men det virker faktisk meget effektivt, for jo mindre tid du bruger på de negative

tanker, des mere forsvinder de ud af din bevidsthed, og noget andet – dvs. positivt/neutralt (afhængig af om du vælger at være taknemmelig eller nærværende) – får lov til at fylde, og du får det helt automatisk bedre.

Det kan være en svær øvelse til at starte med, men som med alt mulig andet, så gør øvelse mester (se afsnit 6.4).

Målet er at begrænse sine grublerier til max 15 minutter hver dag, men start et sted, der virker realistisk for dig, og sæt det langsomt ned. Det gør du ved at afvise de svære tanker, når de dukker op (for det gør de helt af sig selv), og fortælle tankerne og dig selv at det må altså vente til den afsatte gruble-tid lidt senere. En måde at afvise svære tanker på kunne være at skifte fokus (se afsnittet om Kognitiv Fleksibilitet, afsnit 6.2), eller blot at være nærværende (afsnit 6.1), men husk at det kræver øvelse, og det kan tage noget tid at indøve.

Det er vigtigt at huske, at din hjerne vil udfordre dig i denne øvelse! Den vil fortælle dig, at det er nødvendigt at gruble hele dagen, for det plejer du jo at gøre! Eller at det slet ikke er muligt at styre tankerne væk fra grublingen. Men det ikke er en farlig forandring, du er ved at implementere, og du kan jo altid holde en pause fra tidsbegrænsningen for at konstatere om dine fuldtids-grublerier giver dig mere eller mindre energi.

Det andet og måske sværeste råd til mennesker, der grubler meget, er at **give slip på tankerne**, dvs. at lade dem være og ikke bruge energi på dem. Nogle kalder det at ”tilgive”, andre kalder det at acceptere. Det er nok i virkeligheden en god blanding af begge dele.

Når du giver slip på din fortid, drejer det sig ikke om, at du skal acceptere, at du blev behandlet dårligt. Du skal ikke sige, at det var okay – for det var det ikke. Men du skal indse, at du ikke kunne have gjort noget for at forhindre det, der skete. At du gjorde det bedste du kunne i den situation du var i, og nu er det overstået, og du er kommet videre til et nyt og bedre sted.

Når man skal give slip på fortiden, så hjælper det meget, hvis man kan finde noget læring i det man har oplevet, så man kan tage et positivt fokus på læringen i stedet for et negativt fokus på selve oplevelsen, mens man forsøger at give slip – som beskrevet i det sidste råd.

Det tredje råd til mennesker, der grubler meget, er at de skal benytte sig af **Positive Re-framing** og finde læring i deres fortid.

Har det styrket din personlighed at du havde en hård barndom? Er du blevet bedre til at vælge den rigtige ven/kæreste i dit liv? Har du fået en bedre forståelse for din egen person og dine egne behov? Har du lært noget om hvad du kan acceptere, og hvad du ikke kan acceptere? Har du indset, at du mangler nogle kompetencer (enten fagligt eller personligt)? Har du fået en bedre forståelse for, hvad du vil med dit liv? Har det gjort dig klog på dine egne værdier? Er det gået op for dig, at du skal huske at sige fra, når dine grænser overskrides? Har du forstået, at du skal huske at nyde de mennesker og ting du har i dit liv, mens de er dér? Osv.

Hvis kæresten har slået op, så er man måske blevet klogere på, hvilke karaktertræk en kommende kæreste skal have, eller klogere på om man selv skulle have gjort noget anderledes: Været mere

forstående/været bedre til at sætte grænser/være mindre jaloux eller mistroisk/ set sine egne venner alene noget oftere.

Hvis man er blevet fyret, så har man måske lært noget om, hvilke kompetencer man burde tilegne sig / hvordan man ikke skal kommunikere med chefen eller kollegaen/hvilket job man har lyst til og hvor man er motiveret til at give den en ekstra skalle.

Hvad kan man lære af at komme ud for en ulykke..? At der stadig er et liv man kan leve og nyde? At der er en masse mennesker, som elsker én og vil gøre en hel masse for at hjælpe én tilbage på fode igen? At man har en stærk personlighed, der kæmper og ikke giver op?!?

Hvis man gør sig umage, så kan man finde læring i langt de fleste oplevelser, som man kan finde på at gruble over. Så i stedet for at gruble, som giver negative tanker og følelser, så giver Positive Re-framing mulighed for, at man vender oplevelsen til noget positivt, nemlig den læring man har fået ud af det. Og dér kan man flytte sit fokus over (kognitiv fleksibilitet), hvis der skulle dukke en gruble-tanke op i ny og næ.

Et virkelig vigtigt råd til depressive mennesker er at være **taknemmelig**. Det er dog noget, som depressive mennesker kan have vældig svært ved – ikke fordi de ikke kan, men fordi de ikke er vant til det (de er kommet dybt ind i den negative spiral, jfr. den kognitive daimant), og derfor føles det ”forkert” og ”anderledes” (genlæs gerne afsnit 6.3). Husk at starte i det små.

Sunde og sjove aktiviteter kan også hjælpe. Det kan være en god hjælp at planlægge nogle ting ind i kalenderen, som du kan glæde dig til (udløser dopamin) og som du ved kan få dig til at grine (udløser endorfin). En tur i teatret, til stand-up eller foredrag, en snak med en god ven/veninde over en god kop kaffe eller en middag, et spil badminton eller kroket med de gamle skolekammerater, en go-high bane i skoven, eller en tur på stadion, når yndlingsholdet spiller fodbold. Det er mange muligheder, og du ved bedst selv, hvad der plejer at rykke ved dit humør.

Det kan måske godt virke kunstigt, når man nu ved hvorfor det er i kalenderen, men vil du virkelig spilde din oplevelse på at fokusere på det i stedet for bare at nyde at være ude og ”få én på opleveren”?

Motion kan også lindre en depression, da man producerer endorfin i forbindelse med træning og særligt i forbindelse med hård træning. Endorfin er jo kroppens eget morfin-lignende stof og giver en følelse af velvære i kroppen, så man slapper af. Så en gåtur eller løbetur i skoven, en cykeltur, en tur i svømmehallen, et smut i fitnesscentret eller noget så simpelt som lidt dans foran spejlet hjemme i entréen kan gøre underværker, men det er meget vigtigt, at du har et positivt mindset omkring det, så find en aktivitet, som du faktisk synes om, og vær bevidst om, at du ikke altid lige gider tage af sted, men at du ALTID har godt af det og får det bedre bagefter, og derfor gør du det alligevel – fordi resultatet er vigtigt for dig: Et bedre humør.

Det rette Mindset

Motion og mindset omkring motion (og alt andet for den sags skyld) er et valg – DIT valg! Ligesom alle de andre gode vaner du kan lære fra dette hæfte, så kræver det, at du selv gør noget ved det og **gør det i en positiv (eller neutral) ånd**. Det er vigtigt du forstår, at det er dit ansvar, og dit ansvar

alene. For jeg kan ikke motionere på dine vegne, ligesom jeg ikke kan være taknemmelig på dine vegne. Jeg vil ikke påstå, at det er nemt, så bed om hjælp, der hvor du ved at du kan få det (ven, bror, søster, psykolog, terapeut).

Når man er deprimeret, så er man oftest i underskud med energi, lyst og drivkraft. Det kan være virkelig svært at tage sig sammen, så det kan være en god ide, at sætte sig mikro-mål. Så skal du ikke tage dig *så* meget sammen, og du opnår hurtigere succes, og succes giver dig mere energi.

Eksempelvis, hvis du er vant til at sidde det meste af tiden i sofaen, så er det første mål ikke 10 km løb om ugen, men så er 2 gange gåtur af 20-30 minutter om ugen måske bedre. Giv ikke op, men sæt mikro-mål, som du ved at du kan overkomme.

Måske skal du ikke være taknemmelig over ti ting hver dag, men måske kun over en-to ting og måske kun hver anden dag. Øg målet, når du er klar til det.

Pas på de negative overbevisninger: DU KAN GODT! Men det lykkes kun, hvis du begynder at gøre noget nyt – og naturligvis kun hvis du selv TROR på at det virker for lige præcis dig. For hvis ikke, så får du ikke noget udbytte ud af din indsats.

Når man har alt og alligevel ikke er rigtigt glad

Fra et filosofisk synspunkt er der to veje til lykkefølelsen:

Hedonistisk lykke: Man forsøger at få et nydelsesfuldt liv med så få ubehagelige eller smertefulde oplevelser som muligt. Hedonistisk lykke, der ofte er kortvarig, handler om tilfredsstillelse af det menneskelige begær.

Ifølge det hedonistiske begreb er vi nødt til at søge nye glæder, fornøjelser og oplevelser for at toppe vores lykke op. Vi skal også mindske ubehag og smertefulde oplevelser for at holde humøret oppe.

Eudaimonisk lykke: Stræben efter lykke er lig med stræben efter det gode samt realiseringen af etiske dyder så som storsind, generøsitet, retfærdighed, ærlighed og mod.

Ifølge det eudaimoniske lykkebegreb skal vi derimod stræbe efter mening og bruge vores kræfter på at *bidrage til noget, der er større end os selv*.

Det betyder muligvis, at vi til tider vil opleve ubehagelige hændelser og følelser, men det fører ofte til en dybere følelse af glæde og tilfredshed.

Mange mennesker har en trang til at søge den hedoniske lykke, hvor man stræber efter det næste materialistiske mål hele tiden. Men når man er kommet dertil i sit liv, hvor man kan købe den bil man ønsker (måske endda flere biler), gå på dyre restauranter, når man vil, spise lækker bøf, når man vil, tage på alle de vilde ferier, man kan tænke sig – og bare gør det, fordi man kan. Så mister den hedoniske lykke sin effekt, for dopamin (forventningens glæde) og endofin (belønningen, når målet er nået) mister deres styrke og man føler ingen tilfredsstillelse, når man har let adgang til alle

de ting man før skulle kæmpe for. Derfor er der ikke så meget at glæde sig til – for alle mål er nået, og kommer der nye, så gør man det bare, og derfor kan man nemt komme til at føle sig trist. Målene mister deres attraktion, og dopaminudløsningen udebliver.

Men hvad gør man så?

Man kan afstå fra sine privilegier i længere tid (mindst 3 måneder), så man igen kommer til at glæde sig til dem. Sælg alle dine biler og giv pengene til Røde Kors. Tag det offentlige i 3-6 måneder og du vil igen opleve forventningens glæde, når du tænker frem mod den dag hvor du skal ud og købe din nye bil. Men det vil også tricke den *eudamoniske* lykkefølelse, nemlig gennem stolthed over tilbageholdenhed, eller stoltheden ved at gøre noget godt for miljøet og Røde Kors. Den eudaminiske lykkefølelse bliver man aldrig immun overfor – den virker altid. Den udløses også, når man gør noget godt for andre, så hvis du gerne vil have det godt, så skal du ud i verden og hjælpe andre.

Læs eventuelt mere om vejen til lykke i artiklen "To veje til lykken" på Videnskab.dk.

7.5 Angst og frygt

Angst består af overdreven frygt for ting, som ikke reelt er farlige. For det er jo sundt at frygte en giftig slange eller et kraftigt vindpust, når man står på kanten ved Møens Klint. Men det er ikke sundt at frygte at gå ned at handle eller at frygte store åbne pladser. Og hvor kommer den usunde frygt, som leder til angst og angstanfald egentlig fra?

Angst er en negativ overbevisning, der begrænser dig, fx kan man have en social angst, som forhindrer én i at deltage i hyggelige og sjove arrangementer (fødselsdage, skovture eller firmafester). Man kan ikke altid sætte ord på sin angst, men den kan for nogle godt lyde noget i stil med: *Jeg bliver nok grinet af til fødselsdagen, så jeg vil hellere blive hjemme.* Eller *Det store torv kan være fuld af ubehagelige oplevelser eller mennesker, og jeg ikke kan overskue det fordi pladsen er så stor, så jeg vil ikke gå derud.* Eller *De kigger også alle sammen, fordi jeg ser underlig ud, så jeg kan ikke holde ud at være med*. På den måde kan man nemt forhindre sig selv i at deltage i en masse spændende og hyggelige – eller helt almindelige – oplevelser, og på den måde blive voldsomt begrænset i sin adfærd.

Det er en blanding mellem et overdrevent fokus på ting man frygter, men som reelt ikke er farlige og en overbevisning om at ufarlige ting kan være farlige for lige præcis én selv. Man kan godt se, at alle andre kan gå ned og handle eller tage med bussen eller gå til fest uden at der sker noget, men alligevel er man selv angst for at gøre det. Det kan også gælde sceneskræk eller flyskræk.

Jeg har selv en tendens til at skære mig i fingrene… og nogle af de gange jeg har gjort det, har det krævet en tur på skadestuen. Min første reaktion er typisk panik-angst, det bløder meget og jeg bliver bange. MEN så tager jeg dyb indånding og vurdere med min fornuft, at det jo ikke er hele armen jeg har skåret af, og hvis jeg presser hårdt ind på såret, så stopper blødningen. Stille og roligt falder jeg til ro og får lagt lidt plaster på og ringet til 1813, så jeg kan få tid til en lapning af en læge.

Det er som om de angste glemmer at tage den dybe indånding og vurdere situationen med deres sunde fornuft, men det kan man træne.

Så det **bedste råd** man kan give til mennesker, der oplever meget angst i deres liv, er at bruge deres sunde fornuft. Spørg dig selv "Kan det nu også passe, at det er farligt at handle ind til lidt aftensmad?" – "Hvad er der egentlig farligt ved en stor åben plads?" – "Er der en reel fare ved at tage bussen?" – "Hvad er egentlig sandsynligheden for at der sker andet end at jeg hygger mig med mine venner/kolleger, hvis jeg tager med til julefrokosten? Og hvis det ikke er hyggeligt, så kan jeg jo bare tage hjem."

"Hvad kan der egentlig ske og kan det passe at det er farligt, på den måde, hvor det truer mit liv…?".

Det er vigtigt at huske, at hjernen reagerer på alt hvad vi præsenterer den for, dvs at den ikke skelner mellem den virkelige verden, og det vi "bilder den ind" gennem vores tanker. Så fortæller du din hjerne at noget er farligt, så vil hjernen reagere som om det er sandt.

Så overvej, hvad er du egentlig er angst for, og er det rimeligt at være angst for det? Hvad siger din fornuft til dig? Er det noget, der passer ind i den virkelige verden, eller er det måske noget du er kommet til at "bilde din hjerne ind"?

Lidt eksempler på angst og fornuft:

Angst	vs.	Fornuft
Jeg har flyskræk, for det er farligt at flyve		Nej det er ikke farligt at flyve. Det er farligt, hvis flyveren falder ned, men det sket MEGET sjældent. Statistisk set, er fly den mest sikre trafikform, hvor færrest dør i forhold til hvor mange, der benytter det
Jeg er angst for at blive arbejdsløs og min økonomi falder fra hinanden		Det er ikke farligt at være arbejdsløs. I Danmark får man understøttelse, og hvis det ikke rækker, så kan løsningen jo være, at leje et værelse ud, at flytte til en mindre bolig eller en billigere kommune, men det er ikke farligt.
Jeg er angst for mit helbred		Det er farligt at leve, og vi skal alle dø en dag, men hvis jeg lever sundt og bliver tjekket op hos lægen en gang imellem, så har jeg gjort det bedste jeg kan.
Det er farligt at gå i trafikken		Nej det er ikke farligt, hvis man følger reglerne og sørger for at være opmærksom på de andre trafikanter.

Lyt til fornuften og flyt fokus over på noget helt andet, når du tager de første bittesmå skridt ud i friheden. Den primære behandling af angst er IKKE at undgå de ting man frygter, men at udsætte sig selv for det i bittesmå portioner og øge langsomt.

Man skal være temmelig insisterende omkring at bruge fornuften, for den negative overbevisning sidder ret godt fast, og hjernen har ikke lyst til at forandre noget. Den føler sig tryg ved at gøre som den plejer, dvs. den føler sig tryg ved IKKE at gå ned og handle, IKKE at tage til fest, IKKE at stille sig op på en scene, og derfor vil hjernen gerne holde fast i den tryghedsfølelse – meget gerne! Så du skal finde din fornuft og holde fast i den – insisterende! DISSE TING ER IKKE FARLIGE!

Hvis du fortsat undgår de ting, som du føler angst for, så fastholder du jo dig selv i din angst og de negative overbevisninger og uhensigtsmæssige vaner "vinder", mens du taber og begrænser dig selv i stedet for at nyde livet fuldt ud.

Et **andet godt råd** til én der har mange angste tanker, er at flytte fokus (se afsnittet om kognitiv fleksibilitet, afsnit 6.2). Beslut dig for at fokusere på alle dem med blå sko, eller tæl lygtepæle eller skridt eller træstammer. Forestil dig hvordan folk ser ud, når de sidder i sofaen og ser Netflix (spiser de slik? Piller de næse? Holder de kæresten i hånden?) Hvem går med hue og går nogle med kasket? Hvor er busstoppestederne eller postkasserne? Osv.

Læg realistiske planer for hvordan du kan udfordre din angst med din fornuft. Du skal både planlægge, hvordan du praktisk skal udfordre den, men også hvordan du skal tænke mens du gør det. Hav en plan for hvor du vil flytte fokus hen. Skal du fokusere på røde sko, lede efter postkasser eller busstoppesteder, gentage 7-tabellen, synge en sang, skrive et ekstra vers til den eller citere William Shakespeare. Men det er vigtigt at det er noget, hvor du skal koncentrere dig, så der er fuldt fokus på opgaven og meget lidt fokus på det du føler en usund og unødvendig angst overfor.

Angst drejer sig dybest set om frygten for at man skal dø, men det er som oftest ikke sådan den kommer til udtryk, og det kan også hjælpe at acceptere, at vi faktisk *skal* dø alle samme – i hvert fald på et eller andet tidspunkt, men sandsynligvis ikke lige i dag, så spild ikke dagen med at begrænse dig selv – nyd dagen og tag nu afsted til den fest, eller gå ned for at handle, hvis du har brug for det, tag bussen ud til stranden, hvis solen skinner, eller flyv et nyt og spændende sted hen og lev livet dér for en tid. For inderst inde ved du jo godt – med din fornuft – at det ikke er *rigtigt* farligt, og at din usunde overbevisning begrænser dig i at leve det liv, du ønsker dig.

Tag en ven i hånden, som både kan styrke din fornuft og hjælpe dig med at flytte fokus.

8 Retur i Kontroltårnet

Nu har vi været lidt omkring i både de tanker, som kan være usunde i større mængder, og de gode råd man kan vælge at benytte, hvis man gerne vil have mere ro på sit nervesystem og et mere positivt syn på livet gennem de sundere tanker.

Det drejer sig om, at flyvelederen skal tage mere styring med de fly, der lander og letter i lufthavnen, i stedet for at uddelegere det hele til sine assistenter. Flyvelederen skal have fokus på hvad der sker og ikke tillade hvad som helst. Der skal sorteres i de fly, der får lov til at lande (de tanker, der får opmærksomhed), og de fly der letter ud i verden (den adfærd, som følger med de tanker vi har).

Alle forandringer starter med at man prøver, og så prøver man igen, og igen, og igen, og med tiden bliver man langsomt bedre og bedre til at mestre en teknik, og mens man øver sig, snubler man lidt, men så rejser man sig og fortsætter – for ellers lærer man jo aldrig at gå, og det er jo en meget rar ting at mestre – også selvom fjernbetjeningen er opfundet.

Det er vigtigt at huske, at selvom man er blevet mester i at gå, så sker det alligevel for voksne mennesker, at de ”ryger på røven” (pardon my French) en gang i mellem. Måske overså de en rod på skovstien eller et islag på fortovet, og sådan kan det jo gå for os alle sammen en gang imellem. Ingen er 100% succesfulde 100% af tiden med alt hvad de beskæftiger sig med. Fra tid til anden så ”ryger vi på røven”, men så rejser vi os jo igen og fortsætter – husk det!

Så selvom du nu skal til at lære nye gode tanke-vaner, så vil de gamle komme forbi og banke på din dør, og nogle gange vil du komme til at lukke dem ind. Men så snart du bliver opmærksom på at de er vendt tilbage, så må du minde dig selv om, hvem der i virkeligheden styrer kontroltårnet. Det gør flyvelederen, og det er dig selv – også selv om du glemmer det lidt nogle gange, fordi det er nemmere at uddelegere til assistenterne (vanerne).

Helt grundlæggende drejer alle løsningerne sig i virkeligheden om at tage ansvar for sit eget liv og sine egne tanker, og om at handle og gøre noget anderledes og nyt!

8.1 Nu skal du i gang

Det allerførste du skal gøre er:

Du skal finde et hæfte, du kan skrive dine tanker ned i

Som beskrevet tidligere, så styrker den fysiske handling at skrive noget i hånden, at pathways i hjernen bliver dannet, og dermed får du lettere ved at indføre den nye disciplin, som du er ved at indøve. Den øger dit fokus på de tanker, som du bearbejder, og styrker den læring du er i gang med at opnå eller de planer, du får brug for at føre ud i livet – så fat pen og papir (alternativt kan du bruge din mobil, hvis du ikke har mulighed for at få fingre i papir og blyant lige nu, men den skal skiftes ud, så snart du har mulighed for det, for papir og blyant er meget mere effektivt til at danne tydelige pathways), og det betyder temmelig meget for udbyttet.

Hvis du ikke gør noget anderledes,
så skal du heller ikke forvente at noget forandrer sig

Tag én ting ad gangen og arbejd med den i en, to eller tre uger, alt afhængig af hvad du har behov for. Men hvis du starter op på for mange forskellige ting, så får du ikke de enkelte mentale tricks ordentligt ind under huden. Og selvom den første opgave jeg beder dig om (efter du har fået styr på dine værdier!), er at reducere i tanke-tiden, så skal du stadig have tilstrækkeligt med tid til at *arbejde* med tankerne – dvs. den tid du bruger til at skrive tingene ned i dit nye hæfte og bearbejde dem (lære, løse, lægge det bag dig, osv.).

På første side skal du lave nogle regler for dig selv, for hvor meget tid du må bruge på dine udfordrende tanker (genlæs afsnittet om tidsbegrænsning, afsnit 6.4), dvs. du skal beslutte hvornår du har tanke-tid og forsøge at lægge en plan for hvordan du får reduceret den tid, du bruger på dine belastende tanker – dem der gør dig trist, bekymret/stresset eller angst.

Eksempelvis kan du have tanke-tid hver eftermiddag ml. 17 og 18. Resten af dagen skal du forsøge at lade de udfordrende tanker ligge fx ved at være nærværende, være taknemmelig over noget du har i din nærhed, flytte fokus (kognitiv fleksibilitet, afsnit 6.2) og vælge at fokusere på noget positivt (fokusreglen, afsnit 5.1), dyrke en hobby eller læse en bog – afhængig af hvilken situation du befinder dig i. Når du tidsbegrænser, skal der fyldes noget andet ind, for at de problematiske tanker kan presses ud, så begynd at overveje, hvilke positive tanker du kan fokusere på i stedet – måske kan taknemmelighed hjælpe dig på vej (afsnit 6.3). Føler du at tankerne er vigtige, så skal de nok dukke op igen, når du har tanke-tid.

Når du så har tanke-tid, skal du først bruge et øjeblik på at overveje, hvilke tanker, der har fyldt mest i løbet af dagen. Hvilken kategori tilhører tankerne (genlæs eventuelt afsnit 7), og så skal de håndteres, som nedenfor beskrevet. Som sagt, skal du arbejde med én af dem (den der er vigtigst for dig og fylder mest i dine tanker) i en periode, før du bevæger dig videre til næste type af tanker.

Grubling

Var det en tanke om fortiden?

- Beskriv tanken i din tanke-bog.
- Overvej og skriv i din bog, om den (selve tanken) gjorde noget godt for dig, eller om den blot gjorde dig trist? Du vil nok opdage, at det positive ved tanken var begrænset, og det er helt normalt, og det er vigtigt at være opmærksom på, hvis man skal motivere sig selv til at ændre vaner. For det er meningen at disse tanker skal begrænses, og når du er bevidst om hvad du vinder/taber ved at afvise/beholde tanken, er motivationen nem at få øje på.

- Overvej nu på hvilken måde tanken (oplevelsen fra fortiden) har gjort dig klogere. Har du lært noget om dig selv og dine værdier? Noget om andre mennesker? Noget om den relation du har til andre mennesker? Noget om hvad du kan/ikke kan, hvad du vil/ikke vil?
- Var det en pinlig oplevelse? Ville du selv dømme andre, hvis de havde gjort noget tilsvarende? Skal du lære at blive bedre til at tilgive dig selv, på samme måde, som du tilgiver andre?
- Nu, hvor du har lært noget, så bør du lægge det bag dig og komme videre. Så giv slip på tankerne, og brug din energi på noget konstruktivt. Hvad kunne det være? Planlæg en ferie? Få en hobby eller læs en spændende bog?

Og ja, det kræver øvelse at lægge ubehagelige oplevelser bag sig, og måden man gør det på er simpel: Man øver sig hen over lang tid, og det kan være virkelig svært i starten. Svært, men simpelt. Du kan prøve at sige til dig selv ”Jeg gjorde det bedste jeg kunne i den situation jeg var i og med de evner og ressourcer jeg havde. Jeg har lært disse ting… og nu må jeg videre”.

Uanset hvad du har oplevet, som var ubehageligt, kan du altid finde noget, som vil gøre dig klogere på det liv du lever. Det kan øge forståelsen for dig selv eller andre eller vejlede dig i dine fremtidige valg og handlinger. Du skal bare kigge dybt nok.

Skriv det hele ned i din tanke-bog for at styrke processen, og så du kan genbesøge din læring, hvis tankerne begynder at dukke op igen.

Stress (Bekymringer/frustrationer)

Som beskrevet består stress af bekymringer, frustrationer og den type tanker, som drives af frygt og vrede, og derfor aktiverer vores stressrespons. Så alle negativt ladede tanker om fremtiden og frustrationer over nutiden skal inddeles i vilkår og opgaver.

- Skriv først din stressende tanke ned i din tanke-bog.
- Overvej om den (selve tanken) gav dig noget godt eller noget skidt?
    - Det giver motivation for at bearbejde tanken og lægge den væk.
- Er bekymringen forbundet med en negativ overbevisning, som du skal gøre op med?
- Er tanken et vilkår, som du ikke har indflydelse på og derfor bør give slip på, eller en opgave, du skal løse?
- For alle vilkår må du forsøg at give slip på tanken. Den aktiverer et uhensigtsmæssigt respons i din krop, som kan blive usundt i større mængder og i længere tid, og du kan alligevel ikke gøre noget ved det – så lad det ligge.
    - Og husk, at nogle vilkår kan man ”gå uden om”. Dvs. du kan være på forkant og være forberedt, hvis det nu skulle ske. På den måde kan du føle dig mere tryg.
    - Mens andre vilkår er noget man kan forholde sig til og gøre det bedste man kan i den situation man er i.
- For alle opgaver skal du lægge en plan for, hvordan du kommer igennem opgaven.
    - Bryd den ned i så små dele som muligt, og tag en lille del ad gangen.

- Vurder tidsforbruget for hver enkelt del-opgave og planlæg det ind i din kalender.
- Har du brug for hjælp? Hvem kan hjælpe? Kontakt dem og bed om hjælp.

Beskriv både vilkår og opgaver i din tanke-bog. Skriv også både tanker og planer ind i din tanke-bog, så du altid kan genfinde det. Det er spild af tid at løse den samme opgave flere gange. At skrive det ned i tanke-bogen styrker din læringsproces, så det bliver nemmere og nemmere for hver gang.

Overtænkning

Hvis du mangler struktur i dit liv, så er det tid til at få et overblik. Tanker, der ikke nødvendigvis er triste eller bekymrende, men som stadig forstyrrer dig om natten hører ofte til i denne kategori.

- Lav en liste med de opgaver, som du burde få løst
  - Er det en Just-do-it opgave?
    - Så rejs dig og gør det nu.
  - Er det et projekt, som kræver en mere detaljeret plan?
    - Læg en plan.
    - Læg planerne ind i kalenderen – gerne med en alarm, så du sørger for at følge de planer du har lagt – både for alle småtingene og også for de større projekter.
  - Er det dagligdagsrutiner, som flyder, så beslut dig for hvordan du får mindet dig selv om opgaven på et tidspunkt, hvor du har tid til at udføre den, og få det overstået på en nem måde

Beskriv alle opgaverne i din tanke-bog, så husker du bedre planen og følger den lettere.

Angst

Hvis du er meget begrænset af angstfyldte tanker, så skal du beskrive dine tanker i din tanke-bog.

- Hvad går de angstfyldte tanker ud på?
- Er der tale om reelle farer?
- Er din angst forbundet med en negativ overbevisning, som du skal gøre op med?
- Kan du finde din fornuft frem og se på frygten med nye øjne?
  - Hvordan ser frygten ud med fornuftens øjne?
  - Er frygten rimelig at have? Er der tale om en reel trussel?
  - Hvis ikke følelsen af fare er reel, giver den så værdi at holde fast i?
- Hvilke strategier kan du lægge for at flytte fokus væk fra frygten?
  - Hvordan kan du tænke anderledes?
  - Hvad kan du fokusere på i stedet for?
- Læg en plan for hvordan du vil udfordre din angst i mikro-steps.
  - Hvor starter du? Tænker du blot på fx den store plads (er det udfordring nok til at begynde med?) Eller kan du kigge lidt på den på afstand? Hvor ofte og hvor længe

vil du gøre det, før du tager det næste skridt?
Kan du tage en ven i hånden med hen til porten ind til den store åbne plads? Hvornår tager du skridtet og går faktisk ind på den store åbne plads og hvad skal der til før du har mod på den udfordring?

- Så læg en plan for hvordan og hvornår vil du afprøve dine nye strategier?
    - Bed om hjælp hvis du har brug for det.
      Vi har alle brug for hjælp en gang imellem, og det er ikke forkert at bede om det.

Beskriv alle de fornuftige tanker og dine strategier for din befrielse i din tanke-bog og følg den plan du har lagt for at bryde med din negative overbevisning.

8.2 Opsummering over Mentale Tricks

- Vær bevidst om dine **VÆRDIER** og lev dem
    - Meningen med livet er at nyde det, elske sine nærmeste og dele sin lykke med andre
- Mind dig selv om **Den Kognitive Diamant**, og hvad dine tanker gør ved dig, for din hjerne reagerer på alt hvad den får serveret.
- Husk dine **Overbevisninger** kan spænde ben for din succes
    - *Husk at det virker kun, hvis du selv tror på, at det virker* – ellers modarbejder hjernen dig
- Husk at **din hjerne vil udfordre** dit forsøg på at indføre nye vaner
    - De nye pathways i din hjernen bliver styrket af, at du skriver de ting, du arbejder med ned i hånden.
- **Fokusreglen**: Det du fokuserer på vokser
    - Vælg gerne det **positive fokus**, og vær bevidst om hvad et negativt fokus kan give dig af dårligt humør, negativ adfærd og dårlige relationer. Men sig også fra, når **Nok er nok**.
- Mentale tricks:
    - Vær **Nærværende**
    - Benyt **Kognitiv Fleksibilitet**
        - Få en **Hobby**, eller lav noget fysisk aktivt
        - Lav **Vinduesøvelsen** for at give en negativ tanke mindre kraft
        - Benyt **Positive Re-framing**, og få det bedste ud af den situation du er i
    - Vær **Taknemmelig** og føl glæde – start blidt op, hvis du synes det er svært
    - **Tidsbegræns** de besværlige tanker i løbet af dagen (indtil du har afsat tanketid), så din hjerne får fred – gerne det meste af dagen
    - Dyrk et positivt sind og få hjælpe til et positivt fokus
        - **Visualiser** de forandringer du gerne vil implementere, eller hæng billeder op, der får dig til at grine
        - **Tal pænt til dig selv**, og benyt dig af muligheden for at lære nyt, hvis du begår en fejl
        - Få en **Krammer**!
        - Få **Hjælp** af en du stoler på eller en professionel

    - Tag nogle **Mentale Pauser**
        - Dyrk meditation, kort- eller langvarigt
        - Lav hjertekohærens
    - **Gør ting du ikke gider** – bare fordi du kan, og særligt fordi du ved at det er sundt for dig
- Dyrk den **Eudaimoniske** lykke følelse – dvs gå ud og gør noget godt for andre og mærk den tilfredshedsfornemmelse og følelse af stolthed du opnår
- Lad kontroltårnet tage lidt mere kontrol og giv auto-responset en pause – **tag ansvar** for dig selv, dine tanker og dit liv.

8.3 Positiv hver dag

Når du har beskæftiget dig med alle dine svære tanker og forhåbentlig har fået givet slip på nogle, løst nogle andre, mens du har lært af nogle helt tredje, så kan det være en god ting at slutte tanke-tiden af med noget, der er 100% positivt: Taknemmelighed.

Skriv op til 10 ting du er taknemmelig over i din tanke-bog hver dag, og suppler eventuelt med et par ting, som du glæder dig til i den nærmeste fremtid. Er du svært deprimeret, så skal du som sagt starte lidt blidere op.

Du skal også bruge noget tid på at planlægge positive/spændende/sjove ting ind i din kalender. Det kan være alt fra en tur på museum eller i biografen til en omgang massage eller en vaffelis i solen. Sørg for at der er gode oplevelser at se frem til, og mind dig selv om dem (eventuelt gennem visualisering – dvs hæng billetten op på køleskabet), så de frembringer smil ved tanken om den forestående gode oplevelse.

8.4 Der er forskel på folk – Og det er okay

Nogle mennesker er slanke uanset hvad de spiser, mens andre tager på bare ved synet af en flødeskumskage. Nogle har let ved at tabe sig, mens andre aldrig rigtigt lykkedes med det. Nogle tager sig bare sammen og gør det selv, mens andre skal ”holdes lidt mere i hånden” og have hjælp fra en diætist, eller måske endda have medicin eller en operation.

Nogle mennesker har en ufattelig god grundform og kan løbe en halvmaraton på under to timer uden rigtigt at træne til det. Andre kan træne længe og aldrig komme op i nærheden af en halvmaraton. Nogle har let ved at tage sig sammen til at tage løbeskoene på, mens andre skal have en aftale med en ven eller måske endda en personlig træner før de kommer i gang.

Vi er forskellige – og det er okay, men hvordan er du selv?

Kan du ”bare” lave forandringer i dit liv uden at få hjælp til det? Eller skal du holdes lidt mere i hånden og have en ven, en vejleder eller en terapeut med på sidelinjen? Vær ærlig overfor dig selv,

så du sikrer din succes. Det er ikke en nem opgave du står foran. Men vigtigst er det, at du aldrig giver op men bliver ved med at øve og øve, også selv om det kikser lidt en gang imellem.

Har du været ude for en ulykke eller en større operation, så kan det være meget vigtigt at have en fysioterapeut med til genoptræningen, som sikrer at du laver de rigtige øvelser på den rigtige måde.

Tilsvarende, hvis du har været ude for et psykisk traume, så kan det være uhyre vigtigt, at have en god psykolog eller terapeut med til den mentale genoptræning. Mærk selv efter, hvad du har brug for.

8.5 Vedligeholdelse

Når man har arbejdet med sine tanker hver dag i nogle måneder (og ja, man skal nok forvente, at det tager noget tid, faktisk helst mindst 6 måneder), så vil man opdage, at flere ting bliver automatiserede, men det betyder ikke, at man kan læne sig tilbage og tænke, ”så er den ged barberet”. For sådan en ged skal barberes regelmæssigt (for lige at blive i gede-terminologien), og man skal forvente, at de besværlige tanker vil vende tilbage igen og igen. De nye måder at takle tankerne på skal holdes ved lige. Vi er vanedyr, og vi er dovne vanedyr, der gerne sparer lidt på energien, så vi kan gemme den til en eventuelt farlig situation lige om lidt – måske kommer der en sulten hunløve forbi, og så skal vi ikke bruge energien på at tænke ”besværligt”, når det er nemmere at ”gøre som vi plejer” og spare lidt energi. Pointen er, at vi har skræmmende nemt ved at falde tilbage i de gamle vaner, hvor tankerne bare får lov til at køre afsted, som det passer dem – uanset om de er gode og konstruktive eller ubehagelige og destruktive, fordi det er NEMT og BEKVEMT og vi slipper for at tage os sammen – pas på med det!

Fordelen ved at have bearbejdet tankerne grundigt i en periode, er dog, at man ikke længere behøver at bruge så meget tid på dem længere. Man vil hurtigere genkende sit mønster og finde den gode løsning.

Personligt får jeg stadig besværlige tanker. Jeg bliver stadig små-stresset på arbejdet, irriteret over folk, der ikke viser hensyn i trafikken og når der er kø. Jeg kan overtænke en diskussion, jeg har gang i med min mand eller ærgrer mig over ”spildt mælk”. Men jeg er også meget hurtig til at identificere disse tanker, og mærke hvad de gør for mit humør, og hvordan de påvirker min krop, og jeg kommer videre på en konstruktiv måde, hvis det er tanker, der ikke gør noget positivt for mig.

Nu har jeg viden og tricks til selv at bestemme, hvad der skal fylde, og hvad der skal fare, og det er dejligt.

9 Det var det

Kære læser, jeg håber at det meste har givet mening for dig, og at du kan bruge de gode råd i din hverdag til at blive mere robust og glad og få mere ro på dit nervesystem.

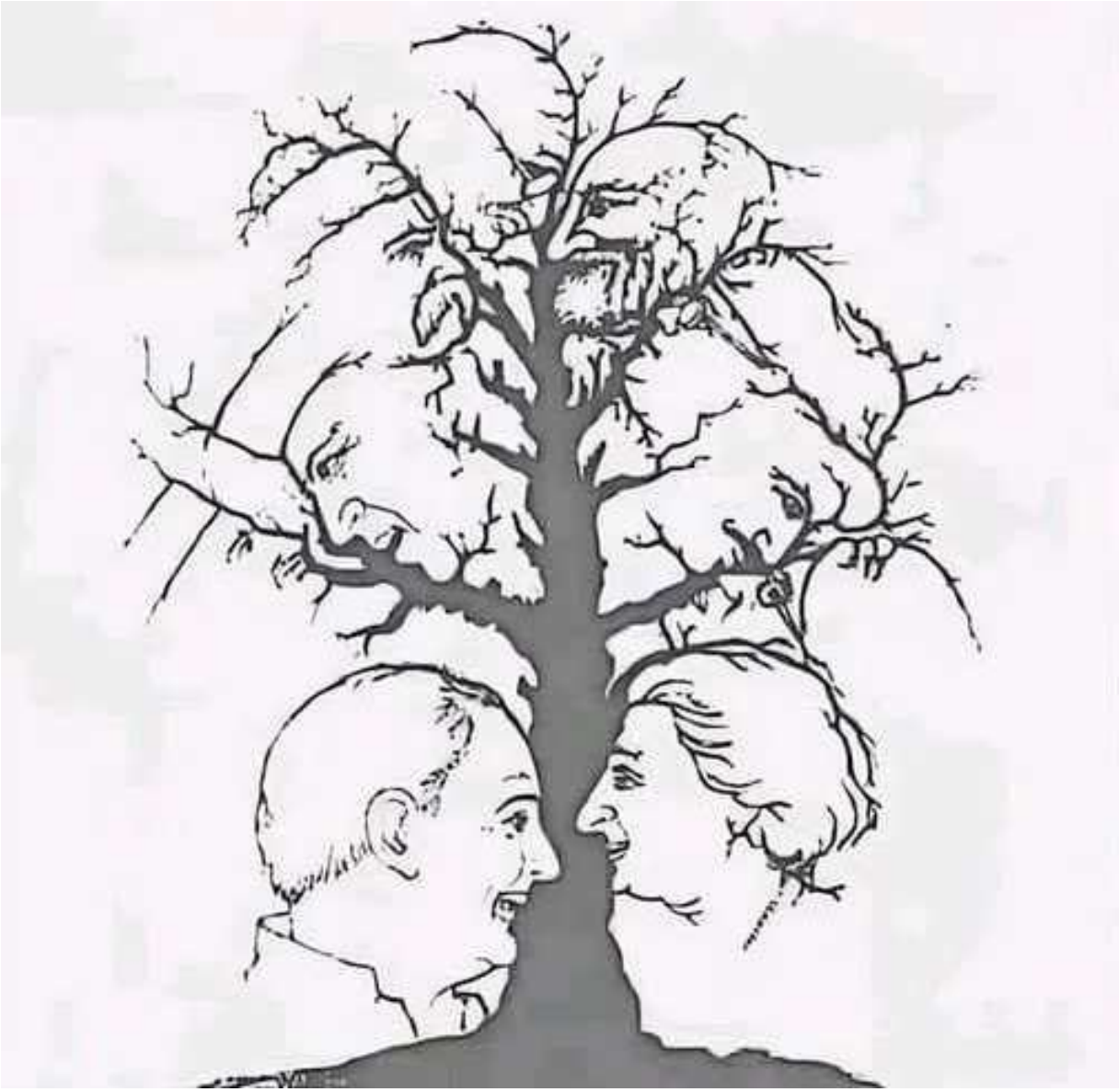
Nu har du i hvert fald mulighed for at vælge, hvad der skal fylde i dine tanker, og nu ved du også hvordan dine tanker påvirker din krop, adfærd og dine følelser. Og husk hvornår Nok er nok! Så du er tro mod dig selv og dine værdier.

Jeg ønsker dig alt muligt held og lykke, og send mig gerne konstruktiv feed-back, så dette hæfte kan blive så godt som muligt.

Mit håb er, at sprede vide om disse emner, og i sidste ende, at nogen sørger for, at mental sundhed kommer på skoleskemaet i folkeskolen på lige linje med al den fysiske sundhed, der er fokus på allerede, så vi alle forstår hvordan vi bliver påvirket af vores tanker, og så vi alle ved hvordan man får kontrol over dem, og ultimativt, så alle danskere har muligheden for at blive robuste og glade.

Lev vel!

Hvilket fokus har du?



Og kan du skifte fokus som det passer dig?