

Övning – Negativa tankar och ältande

Det är viktigt att ibland kunna stanna upp, tänka efter och reflektera över de tuffare sakerna som inträffar i livet.

Men man behöver kunna skilja på vad som är reflektion, problemlösning och kanske sorgbearbetning, från vad som i stället blivit ett destruktivt ältande som leder till ökat "lidande", vad som får oss att må sämre.

När man tänker på någon "oförrätt" eller jobbig händelse under lång tid, utan att det leder någonstans, då ältar man...

Ställ dig frågan

Har jag fastnat i och tänkt de här tankarna väldigt många gånger förut?

Om svaret är ja, fråga dig då

Har det lett till någon form av lösning på problemet?

Om svaret är nej, då är det sannolikt ett meningslöst ältande.

Att bryta ältande med aktivitet

Att bryta ältande som pågår i stunden löser man bäst genom någon form av aktivitet. Res dig upp ifrån stället där du sitter eller ligger - det räcker inte att sitta kvar och säga "tänk inte på det här mer nu", byt rum eller miljö och GÖR någonting annat - ring en vän, se en film, lyssna på musik, träna, jogga, ta en promenad.

Använd medveten närvaro och krisfärdigheter – se snorkel.se

Vilka tankar ältar du?

Vad kan du GÖRA AKTIVT för att bryta ältande?
