



Utdrag från Tematräffar stresshantering

Träning för dina tankar

Mental styrka är att tåla psykisk belastning, fokusera på det viktigaste samt få rätt saker gjorda även under stress. Den som är mentalt stark kan tygla sina känslor och behålla fokus på det som behöver göras. Två saker hindrar ofta mental styrka:

1. Du blir överväldigad av obehagliga känslor och tappar fokus på det du ska göra. Det kan också bli så att man "fegar ur" i förväg och aldrig "kommer till start".
2. Du lyckas inte stänga av tankarna, utan fastnar i ett mentalt virrvarr med tankar och känslor som snurrar.

UPPGIFT

På egen hand, 20 min

Grubblorier och ältande

Tänker du oupphörligt på problem, ofta länge och på ett dystert sätt? Eller får samma tankar runt, runt i huvudet utan variation? Att grubbla och älta kräver mycket tid och energi utan att du kommer vidare.

Bjud in till en planerad grubbelstund

Undvik att fastna i grubblorier och ältande genom att skapa **planerade grubbelstunder**. Boka en tid varje dag eller en gång i veckan då du låter hjärnan fokusera på dina bekymmer. Bestäm också hur lång grubbelstunden får vara. När dina grubbelstunder kommer på oväntat besök, hälsar du på dem och ber dem att komma tillbaka på den planerade grubbelstunden.

Frågor att ställa till dig själv under grubbelstunden:

- Har du haft liknande problem tidigare? Hur gjorde du då?
- Vem kan hjälpa dig, t ex genom att bidra med ett annat perspektiv eller erfarenhet?
- Fundera ut flera tänkbara lösningar.
- Gå igenom en lösning i taget, vilken är bäst?

Vad grubblar du över?
Vad ältar du?

1

När passar det dig
att ha en planerad grubbelstund?

2

Vilka positiva tankar vill du börja med?

3

Vilka är dina guldstunder i vardagen,
när du vill vara "här och nu"?

4

Välj goda tankar

Hjärnan är inte "programmerad" till att sluta med saker. För hjärnan är det lättare att förstå att den ska börja med något. Därför är det lättare att börja tänka på positiva saker än att sluta fokusera på det negativa. Samtidigt innebär mer tid för positiva saker, mindre tid för de negativa...

Stress minskar om vi tänker positivt, håller fast vid det som vi vill göra och hur vi ska genomföra det.

Var här och nu

I nuet är vi som mest levande och harmoniska. Det är också i nuet som vi möter andra människor, känner närhet och gemenskap. Här- och närvaro innebär att fokusera på att vara närvarande och uppmärksamma att vi mår bra.

*"Där är där man inte är
Här är här där man är"*

Vill du ta del av hela Tematräffar stresshantering?

Gå in på <https://webbshop.hjart-lung.se/for-foreningar/tematrafardiagnostics/tematrafar-stresshantering> och beställ materialet. Kostar endast 50:- + porto.