

Strategi ved bekymringstanker:

Som fx: "Jeg bliver til grin til festen i aften" eller
"Min fremlæggelse kommer til at gå mega dårligt".

Brug strategien med de 6 ord:

"Lige nu har jeg tanken at..."

Det kan hjælpe at huske, at en tanke bare er en tanke. Dvs. vores tanker siger ikke nødvendigvis noget om, hvad der kommer til at ske i virkeligheden.

Fokusér på din
vejrtrækning
– fx box-breathing.
Skriv dine tanker ned
og få et overblik.



Del dine
bekymringer
med andre.



Forestil dig
at situationen
går godt!



Skriv dine
tanker ned og få
et overblik.



Tænk på andre gange,
hvor det er gået godt.



Undgå ultimative
formuleringer som fx:
Aldrig
Altid
Ingen
Alle ...



Strategi ved bekymringstanker:

Som fx: "Jeg bliver til grin til festen i aften" eller
"Min fremlæggelse kommer til at gå mega dårligt".

Brug strategien med de 6 ord:

"Lige nu har jeg tanken at..."

Det kan hjælpe at huske, at en tanke bare er en tanke. Dvs. vores tanker siger ikke nødvendigvis noget om, hvad der kommer til at ske i virkeligheden.

STRATEGI:

Hold pause med
noget, du slapper af
med. Gerne noget
der aktiverer din
krop og dine sanser.



STRATEGI:

Afled dig selv.
Vores hjerner kan kun
koncentrere sig om
én ting ad gangen.



STRATEGI:

Drik et glas
virkelig koldt vand.



STRATEGI:

Prøv at fokusere
dine tanker på noget
konkret uden for dig
selv: Fx alle de røde
ting i et rum eller
et dyr, der starter
med A, B, C osv...



STRATEGI:

Afspænding - spænd
op i en bestemt
muskelgruppe, fx
armene i 10 sekunder.
Og slap af igen.
Fortsæt i to minutter.
Sæt evt. et ur.



STRATEGI:

Lyt til musik, som
passer til det humør,
du gerne vil være i.

