

TEKNIKER FÖR ATT RENSA NEGATIVA TANKAR



Negativa tankar kan liknas vid ogräs i trädgården. Om du rensar trädgården en gång blir den fin för stunden, sedan kommer ogräset ofta tillbaka. På liknande sätt är det med negativa tankar tills dess att du bytt ut dina gamla tankemönster. Så fort du upptäcker negativa tankar: rensa “ogräset”. Det vill säga ta ansvar för vad som händer i ditt sinne och använd någon av de här teknikerna för att rensa negativa tankar/“ogräs”. Välj den teknik som som passar dig bäst i olika situationer.

Stopit-tekniken

Stopit-tekniken går till så här:

Var vaksam på dina tankar och stoppa tanken i samma ögonblick som den kommer. Analysera inte, utan byt den direkt och lägg omedelbart fokus på något annat!



Tips för dig som minns från förr:

Tänk dig en gammal diabilspjektor där du kunde trycka på en knapp och blixtnabbt hoppa över till en ny bild. Ungefär så kan du tänka med den här tekniken, men i det här fallet så skiftar du direkt till att välja en ny tanke.

Eller så tänker du dig att du trycker på en nödstoppsknapp. Stoppa och byt fokus i samma sekund. Du kan alltså välja att tänka på vad som helst istället. Det behöver nödvändigtvis inte vara en superpositiv tanke. Huvudsaken att det är en annan tanke som inte är negativt fokuserad mot dig själv.

Responderingstekniken

Responderingstekniken går till så här:

Istället för att reagera på den negativa tanken: Lägg händerna på hjärtchakrat och ta tre djupa andetag. Tänk sedan **“negativa tankar har bara kraft över mig när jag reagerar på dem.”** Välj därefter att respondera på ett sätt som ger dig de godaste känslorna. När du övar upp din förmåga att respondera på situationer istället för att reagera försvinner mängder av negativa tankar.

