

Nedbryd negative tanker

Navn: _____

Dato: _____

Din følelsesmæssige tilstand

Den allervigtigste nøgle til at ændre dit liv i en hvilken som helst situation er at ændre den følelsesmæssige tilstand, du er i.

ØVELSE

Hvis du har én ting du kan fremhæve som den mest negative tanke, så er det? [\[Indsæt dit svar her\]](#)

1) Ændre kropsholdning

Du er nødt til at ændre din følelsesmæssige tilstand, ikke ved at tænke dig til det. "Jeg er modig jeg er modig, jeg er modig" nej, du er nødt til at ændre din fysiske holdning. Måden du bruger din fysiske krop på. Typisk er din holdning lidt sammensunken, hvis du ikke har det godt. Du taler sikkert lavt og langsomt – ændr det!!

Ændr til "Power posing" skuldrene tilbage, tal hurtigere, ændr dit tempo, osv. det ændrer din biokemi i hjernen. I den tilstand vil du gøre ting radikalt anderledes.

Hvis du sætter hænderne i siden, ranker ryggen og trækker vejret dybt i 2 min., øger du dit testosteron med 20% uanset dit køn, og sænker dit stresshormon kortisol med 22%, og der er 33% større sandsynlighed for, at du vil handle eller gribe ind, end der var før, da det skaber følelse af mere tillid og sikkerhed i dig.

2) Ændre fokus

Man ændrer det ved at stille bedre spørgsmål. Spørg f.eks. Hvad er der i mit liv som jeg kan være stolt af? [\[Indsæt svar her\]](#)

F.eks. Angst for at miste, min chef er irriterende, mine børn er umulige, En af mine forældre er virkelig syg, etc. Hvad plejer at udløse det? [\[Indsæt dit svar her\]](#)

– luk øjnene og fokuser på, hvordan det føles, når du er virkelig stolt.

Fokuser på det øjeblik, du er stolt af, hvordan føles det? Hvordan trækker du vejret, når du er rigtig stolt? Og da du var et barn, hvordan så dit ansigt ud? Du smilte sikkert over hele ansigtet.

- Tænk på noget, som du er virkelig taknemmelig for.
- Fokuser på, hvad du virkelig kan være taknemmelig for.
- Mærk efter hvordan din krop føles, når du er taknemmelig.
- Tænk på noget, som du er virkelig begejstret over.
- Fokuser på, hvad der virkelig kan begejstre dig.
- Mærk efter hvordan din krop er, når du er begejstret.
- Da du var barn, lavede du måske lyde? Også selv om de voksne sagde, du ikke skulle "Juuu... hiii...!!!" "Jaaaa...!!!"
- Var dine hænder løftet over hovedet? Klappede du?
- Så du ændrer altså den tilstand, du er i enten ved at ændre dit fokus eller måden du bruger din krop på.

Når du skal ud over dine negative tanker, og du fokuserer på, hvad dit mål er, så er der altså ingen garanti – men du kan selv forøge chancen for at nå dit mål og komme ud over dine negative tanker ved at ændre din tilstand.