

## Sæt fokus på de ting, der fjerner fokus fra bekymringer og grublerier

Når du har stress problematik, er du sandsynligvis optaget af indre tanker og følelser en stor del af tiden. Du har måske en oplevelse af, at tankerne, bekymringerne og grublerierne fører til løsninger på en problemstilling. Men ofte er det modsatte faktisk tilfældet: jo mere, du tænker og grubler, desto mere fylder din problemstilling i dit liv. Tankerne fører ikke til en løsning, men bliver måske et problem i sig selv.

Derfor er det en god idé at øve dig i at skifte fokus væk fra dine indre tanker, bekymringer og grublerier. Det gør du ved at vende blikket udad mod dine omgivelser. Det kan fx være praktiske gøremål, samvær med familie, arbejde, sport eller lignende.

Nedenstående skema kan du bruge til at observere, hvad du foretager dig i løbet af dagen, men hvor tankerne og følelserne træder i baggrunden. Det er ting, du gør i din hverdag, som faktisk gør dig godt. Det er de ting, du skal forsøge at gøre mere af, for det vil givetvis give dig mere energi.

### Liste over ting, jeg laver - hvor indre tanker og følelser ikke optager mig: