

Nedsæt din bekymringstid og opnå mere overskud

I mange år har det været almindeligt at tale om, at symptomer på stress fx er tankemylder, koncentrationsbesvær og bekymringer om fremtiden. Men i nyere behandlingsmetoder er man begyndt at anskue det anderledes: så det at have mange bekymringer, der er ude af kontrol, IKKE nødvendigvis er et symptom på stress, men kan være en årsag til stress.

Når du har stress, vil du opleve, at du har mange bekymringstanker, og dit fokus ofte er rettet indad mod dine tanker og følelser. Det kan opleves som om, tankerne hele tiden kører i ring eller som myldertanker, du ikke kan kontrollere. Det er almindeligt at opleve, at det faktisk optager det meste af hverdagen og har manglende energi og overskud som konsekvens. Det er også almindeligt, at det sætter sig på nattesøvnen, hvor hovedet ikke rigtigt kan slukke for tankerne, der vælter ukontrollerbart frem. Det kan opleves meget voldsomt.

Udskydelse af bekymringer

Som første skridt til at få det bedre, er du nødt til at få nedsat den tid, som du bruger på dine negative tanker og følelser.

Prøv i den næste tid at finde et fast tidspunkt på en halv time om dagen, hvor du tillader dig selv at sætte fokus på alle dine negative tanker og følelser. Se det som en butik, der har en meget kortvarig åbningstid.

Når du i løbet af dagen - når butikken er lukket - får en tanke, der trigger noget i dig, får bekymringer eller mærker negative følelser, så henvis dem til at tage plads uden for butikken. For at blive behandlet skal de vente til den har åben. Sådan gør du konsekvent hver gang, der dukker nogle negative tanker og følelser op. Du må ikke notere ned, når butikken er lukket, for det vil være at sætte fokus på dem.

Når butikken åbner, så tager du imod dem, der har ventet. Du må nu behandle dem, du må gå ind i dem. Efter max en halv time lukker du igen, og hvis der så dukker bekymringer op, ja så må de vente til butikken åbner igen næste dag.

Ved at henvise til en fast daglig bekymringstid, vil du få oplevelsen af, at mange af dine bekymringer ofte er så forbigående, at du faktisk ikke kan huske dem, når du kommer til bekymringstiden. De venter ikke udenfor butikken, hvis de ikke er alvorlige nok til at blive taget sig af.

På den måde vil du minimere den tid, du bruger på at bekymre dig, og du vil sandsynligvis mærke, at du vil begynde at få mere energi og overskud til andre ting i dit liv - eller energi og overskud til at handle på de reelle problemstillinger, som dine bekymringer udspringer af.

