

Tankearbejde



TEKST:
HANNE FRETTE
FOTO: ANNETT
BRUHN
GRAFIK: LOTTE
LAMBÆK

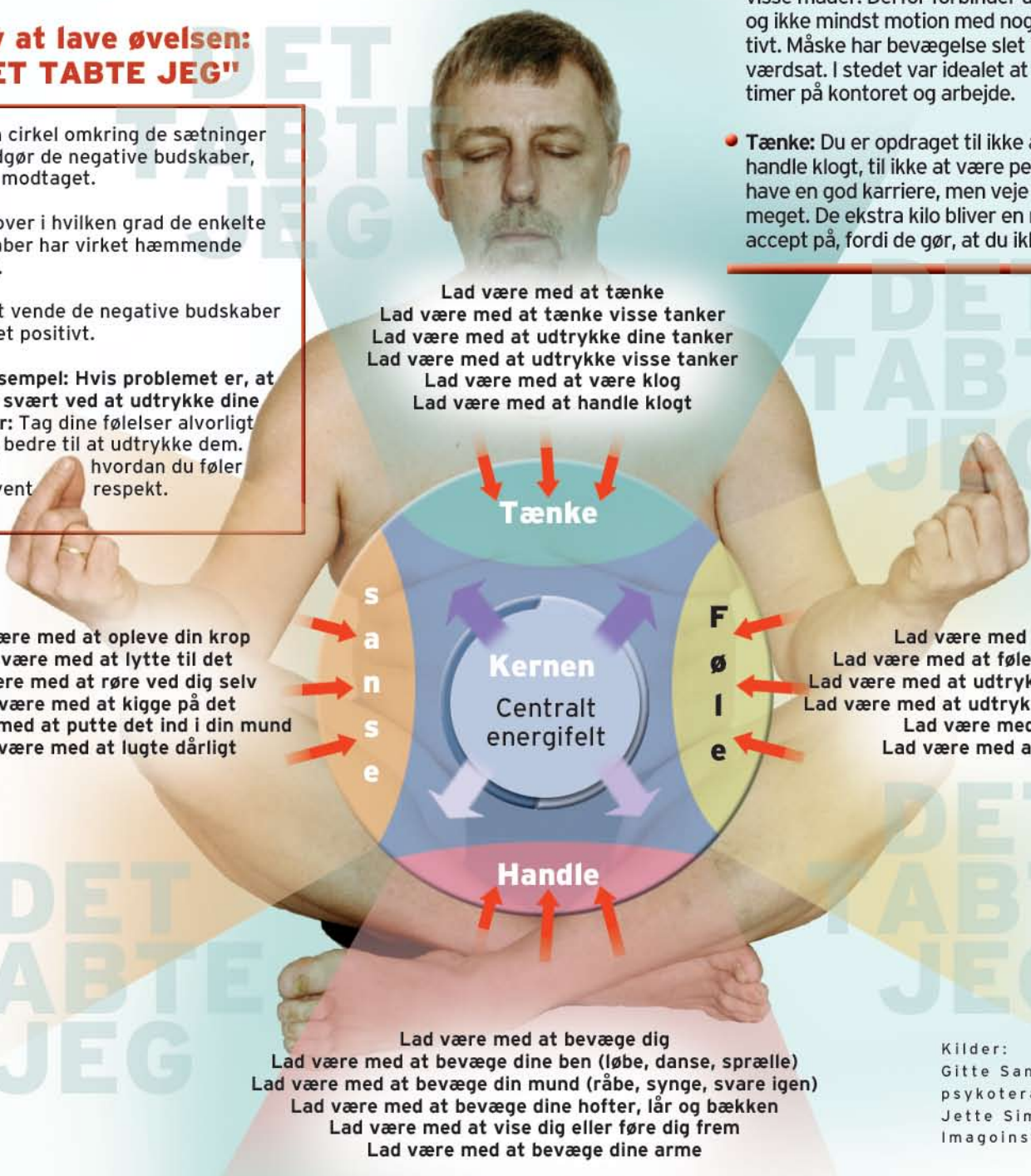
- For at ændre livsstil kommer du ikke udenom at arbejde med din egen tænkning. Det er en af de største udfordringer i livet, du kan stille dig selv.
- Dybest set agerer alle ud fra to grundprincipper: Er jeg god nok, og er jeg værd at elske? Derfor er opbakning og anerkendelse fra navnlig din partner, men også familie, kolleger og venner vigtig. Alle vil gerne lyttes til og blive forstået.
- Øvelsen "Det Tabte Jeg" er et redskab til at kortlægge de negative budskaber, som du har opfanget især i barndommen. Med tiden er de blevet til indgroede værdier, der hæmmer din personlige udvikling.

Eksempler:

- **Føle:** Du er opdraget til ikke at være ked af det. Hver gang du som barn har grædt, har du fået slik eller kage til at trøste dig med. Som voksen fortsætter du med at spise sødt og usundt, når du er ked af det, for det må du ikke være. Det kaldes "at spise på sine følelser".
- **Sanse:** Du har lært, at du ikke skal opleve din krop, men hellere beskæftige dig med noget andet. Hvis du keder dig, spiser du hellere noget usundt end tager et karbad og smører dig selv ind i en god creme, for det at mærke kroppen er svært.
- **Handle:** Du har ikke måttet udfolde dig på visse måder. Derfor forbinder du bevægelse og ikke mindst motion med noget negativt. Måske har bevægelse slet ikke været værdsat. I stedet var idealet at sidde mange timer på kontoret og arbejde.
- **Tænke:** Du er opdraget til ikke at tænke og handle klogt, til ikke at være perfekt. Du kan have en god karriere, men veje alt for meget. De ekstra kilo bliver en måde at opnå accept på, fordi de gør, at du ikke er perfekt.

Prøv at lave øvelsen: "DET TABTE JEG"

- 1 Sæt en cirkel omkring de sætninger som udgør de negative budskaber, du har modtaget.
- 2 Tænk over i hvilken grad de enkelte budskaber har virket hæmmende for dig.
- 3 Prøv at vende de negative budskaber til noget positivt.
- 4 For eksempel: Hvis problemet er, at du har svært ved at udtrykke dine følelser: Tag dine følelser alvorligt og bliv bedre til at udtrykke dem. Fortæl hvordan du føler og forvent respekt.



Lad være med at tænke
Lad være med at tænke visse tanker
Lad være med at udtrykke dine tanker
Lad være med at udtrykke visse tanker
Lad være med at være klog
Lad være med at handle klogt

Lad være med at opleve din krop
Lad være med at lytte til det
Lad være med at røre ved dig selv
Lad være med at kigge på det
Lad være med at putte det ind i din mund
Lad være med at lugte dårligt

Lad være med at føle
Lad være med at føle visse tanker
Lad være med at udtrykke dine følelser
Lad være med at udtrykke visse følelser
Lad være med at le
Lad være med at græde

Lad være med at bevæge dig
Lad være med at bevæge dine ben (løbe, danse, sprælle)
Lad være med at bevæge din mund (råbe, synge, svare igen)
Lad være med at bevæge dine hofter, lår og bækken
Lad være med at vise dig eller føre dig frem
Lad være med at bevæge dine arme

Kilder:
Gitte Sander,
psykoterapeut
Jette Simon,
Imagoinstitutet