

Samtale-ark. Træn dine tanker - gå imod tristhed og tvivl.

Vores hjerne og hele krop er skabt, så den fungerer på en måde, der på en del områder kan beskrives gennem «Den kognitive daimant» [se den anden side af arket]: En situation medfører tanker, der påvirker følelserne, der påvirker kroppen, der påvirker din adfærd.

Og alle fire ting påvirker hinanden i et indviklet samspil.

At vide dette gør det lettere at arbejde med at påvirke det, der sker i dig!

Du er ikke hjælpeløs, hvis negative(triste, bange, tvivlende, fordømmende osv) tanker plager dig: Du kan gøre noget ved disse tanker - i samspil med Gud.

Tag tankerne ud i strakt arm: se på dem udefra og vurdér, om de er rigtige. Spørg fx Guds ord, om det passer, det tankerne siger. Derved kan blandt andet disse gode ting ske:

1. Tanken opleves ikke længere som «mig» - men som noget, der er i mig.
2. Tanken, der altid umiddelbart opleves som sand, viser sig måske at tage helt eller delvis fejl.
3. Tanken kan modsvares af positive tanker, så den mister en del af sin magt.

Denne øvelse er med til at opbygge gode vaner i dit sind. Vaner, der fx kan hjælpe dig, næste gang de samme negative tanker opstår. Så behøver du måske ikke arbejde så meget med igen at se på tanken, men kan med det samme se, at den ikke har ret og i stedet lade en positiv tanke fylde dig. Som Luther sagde om sådanne negative tanker: «Betragt dem som hvæsende gæs på en gårdsplads: bare går fordi dem og ignorer dem!».

Når tanken er i panik, er der ikke plads til den sunde fornuft. Det første skridt til at få det bedre, må være at berolige tanken, i stedet for at holde den i gang ved hele tiden at tænke de samme negative tanker. Et tip for nogle er at begynde at bede «Jesusbønnen» («Jesus Kristus - forbarm dig over mig») igen og igen, for at flytte opmærksomheden fra tankerne og over på Jesus. Når man er i stand til det, så tag tanken ud i strakt arm og stå sammen med Guds Ånd og betragt den. Lad den blive mødt af en konstruktiv kritik. Måske har den lidt ret - men på en skala fra 1-10 er der måske mening i at sige, at situationen berettiger til et 3-tal, ikke det 10-tal, som panik-tanken med det sammen ryger op i.

I Guds værksted, hvor Helligånden og dig hele tiden arbejder på, at du får det bedre og at du blir bedre til at hjælpe andre, er det meget sjældent, at der sker voldsomme store spring. Så det er også en sejr, hvis du får en negativ tanke flyttet ét eller to trin ned ad skalaen, selv om den ikke helt forsvinder. Eller hvis du får flyttet de gode ting et trin eller to opad. Og husk at Guds nåde dækker dig altid helt! Gode ting tager tid - en af Åndens frugter er heldigvis tålmodighed (Gal 5,22).

I Guds værksted arbejder vi også med at træne os selv - som Paulus fx taler om i 1 Kor 9,24-27. At bearbejde tankerne sådan som vi nu har beskrevet det, er en del af denne træning. Et anden del kan være, at bruge sin erfaringer til at samle sig et lager af ting, man ved, kan virke den gode vej, fx sange/salmer, bibeltekster, musik, gode venner osv - så disse redskaber ligger klar, når de negative tanker kommer.

Til eftertanke/samtale:

Er der nogle negative tanker, der ofte dukker op i dig?

Tænker du, at den kognitive diamant hjælper dig til at forstå dine reaktioner?

Kan du bruge billedet med at:

«Holde tanken ud i strakt arm og se på den sammen med Guds Ånd» ?

Hvad hjælper dig til berolige tankerne?

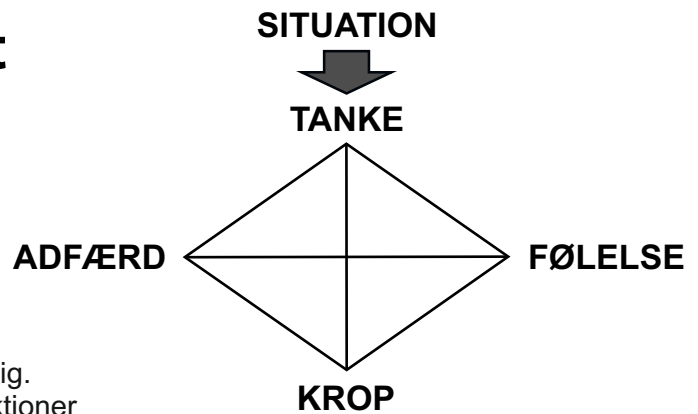


Indre Missions Undervisningsvideoer

Find flere videoer på **imedia.dk**

Den kognitive diamant

Hver gang vi mennesker er i en situation, bearbejder vores hjerne det ud fra vore erfaringer og de oplevelser vi alle har med i rygsækken. Den kognitive diamant giver os et indblik i at opleve i slowmotion det hjernen lynhurtigt resonerer, og giver os dermed mulighed for at kigge på det der sker, og finde ud af om vores reaktion er hensigtsmæssig. Alternativt har vi brug for at arbejde med vore reaktioner



***Balladen sker mellem den situation vi er i, og de tanker den afføder, fordi vi reagerer på den tanke, og let kommer til at gøre det til en sandhed inde i vores hoved.
Prøv at følge et af tallene hele vejen rundt, og se om du kan genkende mønsteret***

SITUATION:

Du går på en gågade, og passerer en du kender, men vedkommende hilser ikke

TANKE:

Tankemuligheder

- 1. Jeg har gjort noget forkert, siden han ikke hilser
- 2. Sikke en snob, der ikke engang gider at hilse
- ⬠ 3. Han har ikke set mig, siden han ikke hilser
- △ 4. Godt han ikke så mig, for jeg har ikke tid til at snakke med ham

FØLELSE:

Følelsesideer med udgangspunkt i valgte tanke

(følelser kan opleves i forskellige styrker, et forslag kunne være at kategorisere dem fra 1 –10 hvor 10 er toppen)

- 1. Når jeg tænker jeg har gjort noget forkert, kan jeg føle nervøsitet, bekymret hed og angst
- 2. Når jeg tænker han opfører sig snobbet, kan en mulig følelse være irritation og måske endda vrede
- ⬠ 3. Når jeg oplever mig overset, kan en mulig følelse være bedrøvet og ked af det
- △ 4. Når jeg tænker heldigt han ikke så mig, kan det føles lettende, måske endda glæde, fordi jeg så ikke skuffer ham

KROP:

Kroppens reaktioner ved valg af følelse

Reaktioner kan opleves i forskellige styrker, et forslag kunne være at kategorisere dem fra 1 –10 hvor 10 er toppen, for se hvor påvirket man er af situationen)

- 1. Kroppens reaktioner på nervøsitet, bekymrethed, angst kan være f.eks. knuder og/eller ondt i maven, tankemylder, fugtige håndflader osv.
- 2. Kroppens reaktioner på irritation og vrede kan f.eks. være at vi spænder op i kroppen eksempelvis knyttede hænder, trykken i hovedet/hovedpine osv.
- ⬠ 3. Kroppens reaktioner når man er ked af det, kan være tung i kroppen, grådlabilosv.
- △ 4. Kroppens reaktioner på lettelse og glæde kan være lethed/boblen i kroppen, smil osv.

ADFÆRD:

Reaktionsmuligheder

Vi vil reagere på situationen ud fra, hvordan vi har oplevet den.

Hvordan kan du vide, om din tanke var rigtig? Man kunne måske spørge.....

Mange konflikter opstår fordi vi misforstår hinanden, og de fleste af os har oplevet at møde en, hvor man fornemmer der er kommet noget imellem os, som jeg ikke aner hvad er. Mange gange er det fordi vi fejlfortolker en situation.

Spørgsmål? - Du må gerne sende en mail til Margit: margit.as (at) indremission.dk