

Träff 3: Hemuppgift

Att du känner stress beror på dina tankar, inte på situationen i sig. För att minska din stressupplevelse är det viktigt att förändra ditt sätt att tänka i den situationen.

För att kunna förändra dina tankar måste du bli medveten om dem. Det kan du bli genom att stanna upp i en stressad situation och observera dina egna tankar.

Nästa steg är att ändra dina tankar. När du är medveten om de tankar som stressar dig, kan du "komma på dig själv" och medvetet ersätta dina tankar med mera lugnande tankar.

Ditt sätt att tänka är nästan automatiskt för att du har använt det under lång tid. Om du är medveten och ihärdig, går det att förändra hur du tänker och därmed också hur du reagerar i situationen.

Skilj på:

SITUATIONEN som gör dig stressad

TANKARNA du får, eller det du säger till dig själv

REAKTIONER av dina tankar, t ex spänning, nervositet

Gör så här:

Utgå från en situation där du brukar känna dig stressad. Skriv ned vad du brukar tänka och hur du sedan reagerar. Försök att hitta en lugnande tanke istället.

Stressande situation
Vad tänker du?
Hur reagerar du?
Lugnande tanke

Tips: Skriv ned den lugnande tanken på ett kort och stoppa i din plånbok.

