

Catarina: "Använd tankens kraft"

MENTAL TRÄNING Jag är i en brytpunkt i livet då jag känner att jag måste ta nya steg, skriver signaturen Åsa.

Vi har dels tankar som snurrar i vårt medvetna, dels minnen och erfarenheter som snurrar i vårt undermedvetna och många av oss har många negativa, begränsande tankesnurror, både medvetna och undermedvetna. Att vi inte kan, att det ändå inte kommer att fungera, att vi inte duger och så vidare. Dessa tankar hindrar oss från att få en bättre livskvalitet, att göra det vi vill eller må så bra som vi önskar.

Många gånger är det tankesnurror som hindrar oss, när vi ställs inför en möjlighet eller ett val.

En liten röst inuti som säger "Jag kommer aldrig bort från mitt trista jobb". "Jag är värdelös på arbetsmarknaden".

HUR FUNGERAR TANKESNURROR?

Hej Catarina! Jag var och lyssnade på dig för några veckor sedan. Då talade du om tankesnurror och att man kan skapa nya sådana. Jag undrar om du skulle ha lust att utveckla det. Jag är i en brytpunkt i livet då jag känner att jag måste ta nya steg men jag har så

svårt att våga komma igång. Hur känner jag igen en tankesnurra, kan du ge exempel? Och hur skapar jag nya? Hur kan de se ut och framför allt: hur bär jag mig åt för att få de nya snurrorna att ta plats framför de gamla? Åsa

"Jag klarar inte att lära mig nya arbetsuppgifter". De dyker ofta upp när det är lugnt omkring en, när man sitter på bussen eller när man ska somna. När du har sett, känt eller hört en sådan, försök identifiera vad den säger och skriva ner det. Vad är det som hindrar? Varför gör jag inte det här?

De negativa tankesnurrorna kan bytas ut mot nya, positiva som verkar i rätt riktning för dig.

• **Tänk efter och bestäm** vad du vill. Hur du vill ha din situation, eller en del av livet. Det kan antingen vara att förändra något eller det kan vara att göra något helt nytt. Besluta dig för vad du vill – dröm, fantasera.

• **Skriv ner det du önskar**, så tydligt och så konkret som möjligt. Använd ord som känns bra för dig själv, så att det blir än lättare att säga. Kom ihåg att skriva ner det som du VILL ha! Inte det som du inte vill ha. Till exempel "Jag vill ha ett intressant jobb" istället för "Jag vill slippa mitt tråkiga jobb"

• **Visualisera**, se det här framför dig. Se både dig själv i det här samman-

hanget, se andra och se hur både du och andra gläds över framgången.

• **Känn efter hur det känns.** Hur skulle det kännas om du redan har nått det du vill? Kliv in i bilden. Ju mer man kan ta på sina ord och ge dem kraft genom att sätta sig in i den här positiva känslan, desto lättare är det för hjärnan och nervsystemet att förstå vad du vill.

• **Lägg in nya tankesnurror:** Jag kommer att göra ett bra jobb. Jag kommer att vara gladare när hela min potential utnyttjas. Jag kommer att utvecklas på mitt nya jobb. Jag gillar förändring. Jag kommer att träffa nya jättetrevliga kollegor. Jag kommer att få en bra relation till min nya chef.

• **Släpp taget.** Lämna över till din kropp, som om du delegerade svaret till någon du litar på. Låt din hjärna, bättre än någon dator i världen, bearbeta tankesnurrorna.

Medan ditt medvetna och yttre jag äter lunch med en kollega, jobbar på som vanligt, går och handlar, kan du på andra nivåer jobba vidare med dina nya tankesnurror.

