

SPØRG OM KROP OG SIND

Skriv til brevkassen
og få tre forskel-
lige livssyn på dit
spørgsmål på
Psykologi@aller.dk

SPØRGSMÅL

"Min krop er i
alarmberedskab,
og jeg har mange
katastrofetanker
om både familie og
job – især når jeg er
under pres. Hvad
kan jeg gøre for at
få det bedre?"



CHARLOTTE BANG

Foredragsholder,
NLP- og
hypnoterapeut
Ccharlottebang.dk

Kom ned i kroppen

SVAR Dine tanker påvirker din krop. Når katastrofetankerne kører, tændes kroppens alarmberedskab, som frigiver stresshormoner i kroppen. De giver så næring til endnu flere katastrofetanker.

Det gælder derfor om at få vendt den onde cirkel til en positiv god spiral.

Jeg har sammensat et kort program, hvor sind og krop påvirkes positivt samtidig.

1. Vær bevidst om at katastrofetankerne er gået i gang. Det, du er bevidst om, kan du gøre noget ved, og det, du ikke er bevidst om, gør noget ved dig. Når du får en katastrofetanke, siger du til dig selv: "Slet, slet."

2. Placer så din krop i en position som fysisk får dig til at fylde mere i rummet. Det gør du fx ved at sætte

eller stille dig med let spredte ben. Stræk armene op over hovedet. Alternativt kan du enten sætte hænderne i taljen eller placere håndfladerne på bagsiden af dit hoved. Disse positioner sænker niveauet af stresshormon.

3. Samtidig takker du for alt det, du er taknemmelig for. Alt hvad der kan falde dig ind, fx "tak fordi jeg har mad", "tak fordi jeg kan læse" osv.

Hold den fysiske position i minimum to minutter, og fortsæt med at takke, til du føler dig rolig og godt tilpas. Du kan lave position to og tre sammen og hver for sig. De kan anvendes både akut og forebyggende.

Det gode ved at udvise taknemmelighedstanker er, at positive tanker får hjernen til at lede efter mere af det positive og se mulighederne for, at noget positivt kan ske. At tænke positivt er en vane, og jo mere man gør det, jo lettere bliver det.

Charlotte Bang

