

## SPØRSMÅL

Jeg har en indre tomhed inden i mig og har svært ved at finde mening med det hele. Når jeg er sammen med andre mennesker, glemmer jeg det, men så snart jeg er alene, dukker tankerne frem igen.



## SVAR

Skriv til brevkassen på [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål





## CHARLOTTE BANG

*Kommunikations-  
og udviklingscoach  
og mindfulnessinstruktør,  
charlottebang.dk*



## En tur op i helikopteren

Modsattede følelser og tanker sameksisterer, det er en del af livet, men selv når dine tunge tanker kommer, kan du træne at lade noget andet end tankerne være i fokus. Alle mennesker har automatisk negative tanker, men der er forskel på, hvor meget vi dykker ned i dem og lader dem fylde. Følgende øvelse kan illustrere princippet: Tag et tyggegummi i munden. Du må ikke tygge i det, men vær bevidst om dets tilstedeværelse. Efter et minut tygger du fem gange på det og lader det igen være i munden i et minut uden at tygge. Denne sekvens gentager du nogle gange. Med det samme princip kan du gå til dine tanker, hvor du registrerer dem og accepterer dem uden at gå med tankerne, men blot registrerer dem, lidt ligesom du ser dig selv og tankerne lidt fra et helikopterperspektiv. Ud over at træne den måde, du forholder dig til dine tanker, kan du også træne evnen til at kunne rumme modsattede tanker og følelser på samme tid. Prøv at skrive de ting, du er taknemmelig for ned på papir, en ting pr. papir. Det kan f.eks. være relationer, evner og oplevelser. Ligeledes skriver du de tunge aspekter ved livet ned, et for hvert papir. Så lægger du alle papirerne i en rundkreds. Stil dig selv inde i midten, og gå så ud i cirklen og rundt oven på papirerne og slut af i midten. Øvelsen giver det ubeviste sind en forståelse for, at selv om der er tunge tanker, så er masser af positive aspekter sameksisterende og ved at gøre øvelsen fysisk, får både de positive og negative aspekter plads.