

BREVKASSEN

FOTO: ISTOCK



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



SPØRGSMÅL

"Jeg har det med at overtjekke. Om lyset er slukket, om brødristeren er tændt, om døren er låst. Og jeg har svært ved at slippe det, når jeg går ud. Hvordan kan jeg få disse tanker til at fylde mindre?"



CHARLOTTE BANG

*Ekspert i indre forandring og NLP-coach.
Charlottebang.dk*



OMPROGRAMMÉR DIG SELV

SVAR Det er selvfølgelig godt at tjekke én gang, men kommer det ud af kontrol, stjæler det din livsenergi. Min professionelle erfaring er, at kimen til overtjekkeri ofte er grundlagt i en situation, som var ubehagelig. Dit sind prøver så helt ubevidst at undgå en tilsvarende situation ved at gå med livrem, seler og klapbukser samtidig. Det handler derfor om at få omprogrammeret dit sind, så det føler sig trygt og husker, når du har tjekket en gang. Det kan du gøre på flere måder. Du kan påvirke dit sind med din indre dialog. Dit sind er ekstra programmérbart, når du er på vej ind og ud ad søvnen. I denne søvnagtige tilstand kan du f.eks. sige til dig selv: "Når jeg har tjekket tingene én gang, husker jeg det. Jeg forbliver tryk og rolig omkring det. Derfor har jeg efterfølgende hele min udelte opmærksomhed på det, jeg er i gang med." Gentag det minimum 10 gange morgen og aften.

Hvis du ser et tv-program, du ikke kan lide, kan du bare skifte kanal. Du kan gøre det samme med dine tanker. Hvis du har svært ved at slippe tankerne om at tjekke ekstra, kan du sige til dig selv: "STOP STOP, nu skifter jeg kanal!" Og tænk så på det, der giver mening for dig at have opmærksomheden på i det øjeblik. Det kan være noget, du har gang i, eller noget, som gør dig glad at tænke på.