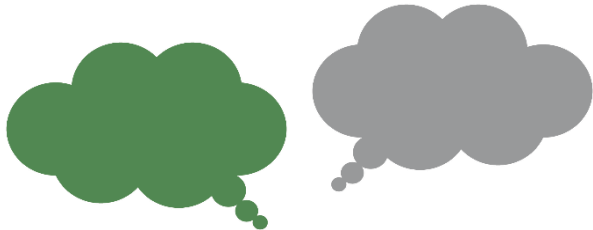
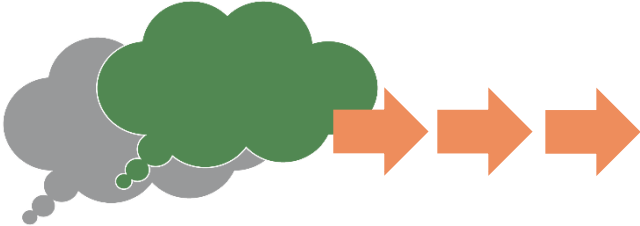
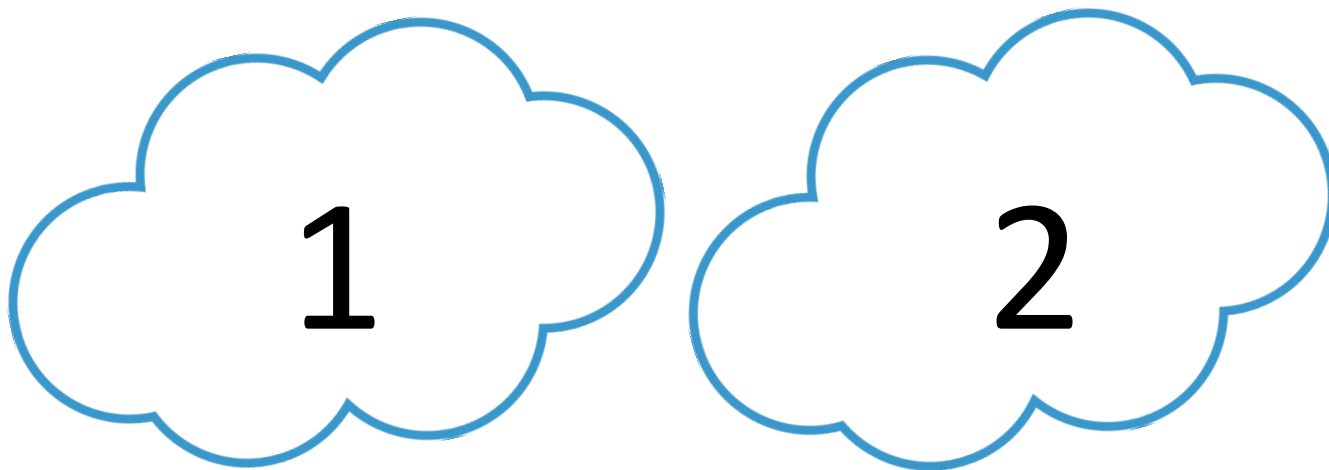


Om Tanker - Tankebobler

1. På en måde kan man godt sige, at der findes to forskellige slags tanker.  Tanker, som vi kan bruge til noget. Fx praktiske tanker om hverdagens opgaver. Tanker, som vi kan tage skade af.	2.  Tanker, vi kan bruge til noget, er ikke nødvendigvis glade tanker. Det er godt at blive bange, vred og ked af det – på det rette tid og sted. Men hvis det bliver for meget eller hvis det varer for længe, så kan det gøre skade.
3.  Det kan blive så slemt, at man slet ikke kan finde nogen tanker, som kan bruges til noget.	4.  Det værste sted er håbløshed – at opleve, at man <i>ingenting</i> kan gøre.
5.  Kæmper man med en tung tanke, så kan det være godt at stoppe op og tænke over, om der kunne være en mere brugbar tanke ved siden af. Det kan tage tid at finde, hvis man har meget tunge tanker. Det kan hjælpe at starte med små praktiske tanker (brugbare tanker).	6.  Når man gør, hvad man kan, for at holde fast i en brugbar tanke igen og igen, altså øver sig, så bliver det stille og roligt nemmere. Det er ligesom at lære at cykle. Det er svært i starten, men bliver man ved, så lærer man det.

Tanker til en Tænkepause – Tankebobler

Med to tankebobler, tegnet på papir, kan man øve sig i at *bestemme* over sine tanker dvs. at skifte fra én tanke til en anden tanke med vilje:



A.

- Sæt en finger på tankeboble 1 og tænk på en bestemt ting i dit køkken. Hold fast i tanken i nogle sekunder.
- Flyt fingeren til tankeboble 2 og tænk på en ting i dit badeværelse. Hold fast i tanken i nogle sekunder.
- Gentag øvelsen nogle gange – eventuelt med andre steder og andre ting.
- *OBS: Det er meget vigtigt, at du sætter en finger på boblerne. Hvis du opdager, at du tænker på noget andet end det, du har bestemt, så fjern fingeren fra boblerne og start forfra.*

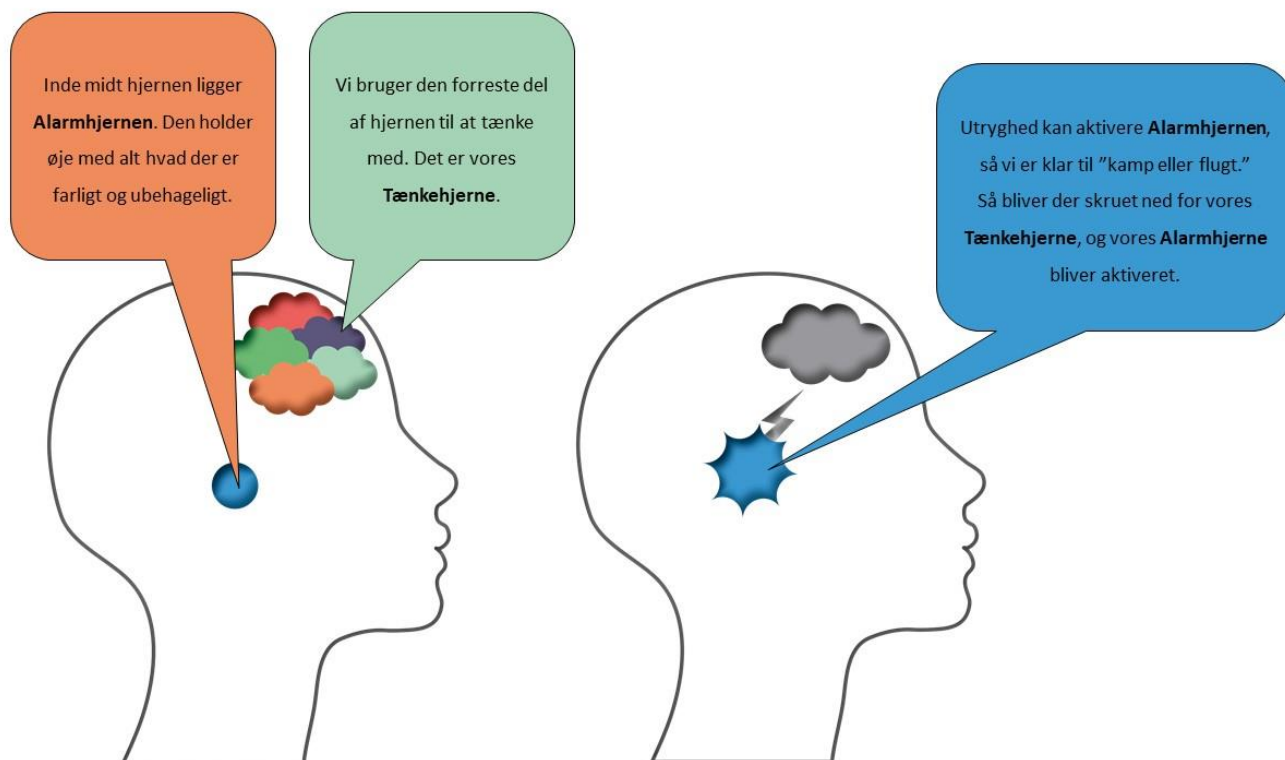
B.

- Gentag øvelse A – nu med små oplevelser fra hverdagen eller små fantasifilm. De skal være så korte, at du er sikker på, at det er dig, som bestemmer, hvornår du vil skifte film – og at det ikke bare er tankerne, som af sig selv vandrer til noget andet.

C.

- Når du er helt sikker i øvelse A og B, så gentag øvelsen med en skadelig tanke og en brugbar tanke.
 - I starten: Lad være med at vælge en meget tung skadelig tanke – så det bliver for svært at komme ud af tanken og over til en brugbar tanke. Risikoen er, at du bare gør det værre.
 - Vælg en brugbar tanke, som er meget simpel og konkret, noget som er virkelig godt at tænke på, og som du kan mærke indeni.
- Mange vil opleve, at man skal øve sig *mange gange* for at blive rigtig god til det. Øvelse gør mester – også når det gælder tanker.

Alarmhjernen



Farlige og ubehagelige situationer kan gøre Alarmhjernen overfølsom. Det betyder, at næste gang man er i en situation, der ligner "det farlige," så kan Alarmhjernen overreagere, så bliver mange bange, triste eller kede af det – måske helt uden grund.

Det er naturligvis godt, at Alarmhjernen tager over, når man virkelig er i fare. Hvis man er i livsfare, så er der ikke tid til at tænke sig om. Der skal man reagere med det samme – forsvare sig eller se at komme væk. Men det er ikke så godt, hvis Tænehjernen lukker ned, når der ikke er *rigtig* fare på færde. Fx hvis klappen går ned til eksamen eller man går i panik over noget, som faktisk slet ikke er farligt.

Det eneste man lærer, når Alarmhjernen er aktiv, er at være vagtsom i lignende situationer. Hvis ens Alarmhjerne er blevet overfølsom, så kan den provokeres bare ved at tænke på det ubehagelige. På den anden side – hvis man overbeskytter sig selv eller bliver overbeskyttet af andre, så tror Alarmhjernen, at "alting" er farligt, og så bliver man sårbar.

Meget ubehagelige eller farlige situationer kan naturligvis gøre Alarmhjernen overfølsom. Men tilfældige begivenheder kan i uheldige tilfælde også medføre overfølsomhed i Alarmhjernen. Den hyppigste årsag til ubalance i Alarmhjernen, er utryghed i hverdagen. Fx utryghed i familien, børnehaven, skolen eller på arbejdet.

Tanker til en Tænkepause – Alarmhjernen

Her er nogle enkle ting man kan gøre, hvis Alarmhjernen er overfølsom:

Pas på:

- Overvældende situationer, som aktiverer Alarmhjernen, og gør det hele værre.
- Overbeskyttelse, som får Alarmhjernen til at tro, at alting er "farligt." Dét gør én sårbar.

Det man har brug for er *passende udfordringer*. Når Tænehjernen og Alarmhjernen hele tiden får passende udfordringer – hverken for store eller for små; så kan Tænehjernen kontrollere Alarmhjernen, så Alarmhjernen ikke aktiveres uden grund. På den måde reducerer man gradvist overfølsomheden i Alarmhjernen.

Hvad er en passende udfordring?

- Det er noget, som man kan, når man gør sig en smule umage.

Hvis man har en *meget* overfølsom Alarmhjerne, så er det vigtigt, at man *øver sig med passende udfordringer hele tiden*. Og det er ekstremt vigtigt, at udfordringerne hverken er overvældende eller overbeskyttende.

Man kan bruge kroppen, når man skal berolige Alarmhjernen:

Dyb rolig vejrtrækning er verdens bedste måde at berolige Alarmhjernen i akutte situationer, fordi det kan bruges i enhver situation. Det er usynligt, og har ingen bivirkninger. Det kræver ikke noget udstyr, det koster ikke noget, og vi kan det i forvejen. Dyb rolig vejrtrækning er en win-win teknik, som mennesker har kendt altid.

Det er en god idé at *øve* dyb rolig vejrtrækning, så det er noget, man gør per automatik, når man har brug for det.

Motion, lyst og frisk luft er også en god idé. Det aktiverer Hjernens Apotek, så der laves humørstoffer, som kan berolige Alarmhjernen og aktivere Tænehjernen. Så bliver det nemmere at finde gode løsninger på problemer og udfordringer.

Om Tanker – Historien om Tankernes Hus

Vi mennesker har altid brugt historier til at fortælle noget om livet.

Her er en historie om tanker. Det er *Historien om Tankernes Hus*:

På en måde kan man godt sige, at tankerne bor inde i hovedet. Forestil dig, at tankerne bor i et hus med mange rum, hvor du kan bevæge dig rundt og opdage dem.

Når du skal opdage tankerne, har du verdens fineste værktøj med dig - nemlig din opmærksomhed, som er en slags lyskaster. Når du sætter lys på en tanke, så opdager du den. Og så kan du flytte din opmærksomhed og opdage en anden tanke.



I Tankernes Hus er der mange rum – i et rum bor der måske nogle spændende tanker, i et andet rum bor der måske nogle triste eller vrede tanker, og i et tredje rum bor der nogle glade tanker.

I Tankernes Hus kan tankerne kalde på dig, hvis de gerne vil opdages. Det kan være rigtig spændende og okay - men det kan også være irriterende – især hvis det er nogle trælse tanker, som hele tiden vil opdages og ha' opmærksomhed og bestemme over dig.

Hvis der er nogle triste tanker eller vrede tanker, som vil bestemme, at du skal være inde i deres rum hele tiden – så får du måske slet ikke lov til at opdage de spændende eller glade tanker, som er i alle de andre rum, og det er ikke sjovt...

... Men det passer slet ikke, for alle de glade tanker og spændende tanker er bare inde i de andre rum i Tankernes Hus og venter på, at du opdager dem med din opmærksomhed. Og måske findes der redskaber i et rum, som du kan bruge til at reparere nogle tanker i et af de andre rum i huset.

Hvis du tit går på opdagelse i Tankernes Hus med din opmærksomhed, så bliver det nemmere at bestemme, hvilke tanker du helst vil ha'.

Tanker til en Tænkepause – Historien om Tankernes Hus

Det kan være en tankevækkende historie at fortælle, skrive eller tegne sin egen version af Historien om Tankernes Hus... Til sig selv og/eller til en samtale.

Der er flere historier på www.robusthed.dk

Om Tanker – Hjernens Apotek

Før vi opfandt apotekerne, har naturen naturligvis opfundet sin egen medicin. Derfor har hjernen sit eget apotek.

Hjernens Apotek laver blandt andet endorfin. Endorfin ligner morfin, men det er 300 gange stærkere og kan meget mere: Endorfin skaber først og fremmest velvære. Og endorfin hjælper på:

- Fysisk og psykisk smerte
- Stress og bekymring
- Angst og vrede
- Søvnproblemer
- Vægtproblemer
- Afhængighed fx tobak, alkohol, medicin og stoffer.

Endorfin har ingen bivirkninger, det er gratis, og du har altid dit eget apotek med dig – lige midt mellem ørerne.

Tanker er det fineste hjernen kan lave. Hjernens og kroppen oversætter hele tiden tanker til sit eget kemiske sprog inde i cellerne. Derfor kan du bruge dine tanker til at trykke på knappen i Hjernens Apotek, så apoteket laver endorfin og andre gode stoffer.

Tanker til en Tænkepause – Hjernens Apotek

På www.robusthed.dk/hja kan du downloade en 20 minutters lydfil, der hedder *Hjernens Apotek*.

Prøv at lytte til denne lydfil hver aften, før du skal sove i et par uger. Det kan hjælpe din hjerne, så den kan trykke på knappen i Hjernens Apotek helt automatisk, når du har lyst eller har brug for det.