

Tanketog

Du ved selvfølgelig, at dine tanker kommer i rækkefølge – den ene efter den anden. Tanker hænger som regel sammen ligesom et tog med vogne, som kører sammen med tiden hen til et sted.

Når JEG kører med et tanketog, så er JEG inde i tankerne – inde i "togvognene", mens toget kører. Selv om det måske er svært at forstå, så er det faktisk sådan, at JEG smelter fuldstændigt sammen med tankerne, når de kører, så JEG og tanke bliver ét. Det er der ikke noget mærkeligt ved. Det er helt naturligt.

Hvis du midt i en tanke pludselig bestemmer dig for at tænke på noget andet end det, du er i gang med, så er det ligesom at skifte tog og køre et andet sted hen. Du kan skifte tanketog så hurtigt, at det næsten er ligesom en slags tanke-trylleri.

Det meste af tiden er vi "inde i" vores tanker både du og jeg. Selvfølgelig hopper vi tit fra et tanketog over i et andet. Det kan du gøre på et sekund, og i samme sekund er vi inde i det næste tog og smelter sammen med tanken.

Når man er smeltet sammen med et tanketog, kan det være svært at opdage, at der måske er andre tanketog, som det er bedre at være sammen med, og hvis du er kommet ind i et forkert tanketog, som kører for stærkt, så kan du risikere at lande et sted, hvor du ikke vil være.

Det er det, der sker, når der er noget, som du ikke kan lade være med at tænke på, selv om du allerhelst vil tænke på noget andet. Når der er noget, du fortryder. Når der er noget, du gerne vil lave om i dit liv men har svært ved at ændre på.

Derfor er det en rigtig god ide at øve sig i tanke-trylleri, så du altid kan skifte tanketog, når du vil det.

Øvelse.

Varighed: 30 minutter

Målgruppe: Fra 8 år

Formål: At deltagerne bliver opmærksomme på, hvordan deres tanker påvirker strømmen af tanker, man tænker. Hvordan man ved at beslutte sig, kan komme af et tanketog og vælge at stige om bord på et andet. Øvelsen trækker tempoet ud af tænkningen, så tankerne bliver mere overskuelige at forholde sig til.

Sådan gør du:

- Bed deltagerne om at tænke på et tanketog, de nogle gange oplever fører dem afsted med trælse tanker.
- Deltagerne skal nu klippe "togvogne" ud, og der tegnes/skrives en tanke i hver "togvogn". Togvognene lægges i rækkefølge, så det bliver synligt, hvordan den ene tanke tager den anden.
- Bed deltagerne om at vælge hvilken tanke, der skal være deres "stop tanke" altså den tanke, der skal minde dem om, at de er på vej med et tanketog, der ikke fører et godt sted hen.
- Bed deltagerne om at lave et nyt "tanketog", der fører et bedre sted hen ud fra den "stop tanke", de har valgt.
- Snak om, hvordan man øver sig i at skifte tanketog.