



## Prófaðu hugsanir þínar og skoðanir

1. Hver er algengasta, neikvæða hugsunin sem þú heyrir hjá sjálfum þér?

2. Notaðu hugsanamælinn á bls. 87 til að ákvarða hversu vel þú trúir hugsuninni.

3. Hvaða tilraun gætirðu sett upp til að athuga hvort hugsunin er rétt?

4. Hvenær ætlarðu að gera tilraunina?

5. Ef hugsunin væri rétt hvað heldurðu að myndi gerast?

6. Hvað gerðist?

7. Notaðu hugsanamælinn til að ákvarða hversu vel þú trúir þessari hugsun.



## Hugsanaáskorunin



Áttaðu þig á þeim gagnslausu eða neikvæðu hugsunum sem þú heyrir oftast með aðstoð Hugsana-Hróa.

Algengasta neikvæða hugsunin mín er ...



**Líttu á öll** rökin. Hvaða hugsun væri skynsamlegri?

Skynsamlegri hugsun væri ...



Í hvert skipti sem þú tekur eftir þessari neikvæðu hugsun hjá þér skaltu:

1. Segja **STOPP** við sjálfan þig
2. Endurtaktu skynsamlegu hugsunina tvisvar eða þrisvar með sjálfum þér – þetta hjálpar þér að lækka hljóðið í neikvæðu hugsuninni.



- Það er gagnlegt að nota skynsamlega hugsun. Þegar þú ferð á fætur á morgnana skaltu endurtaka skynsamlegu hugsunina með sjálfum þér tvisvar eða þrisvar.
- Ekki hlusta bara á neikvæðu hugsanirnar. Takstu á við þær og lækkaðu hljóðið í þeim.



## Að leita að því jákvæða



Við virðumst iðulega taka eftir því þegar eitthvað gengur ekki alveg sem skyldi en tökum hins vegar ekki eins vel eftir því jákvæða eða því góða sem gerist.

Áður en þú ferð í háttinn hvert kvöld skaltu hugsa um þrjá hluti sem þér hefur liðið vel með. Þetta gætu t.d. verið hlutir eins og:

- Góðar hugsanir um sjálfan þig.
- Jákvæðar hugsanir um það sem þú hefur gert eða árangur sem þú hefur náð.
- Eitthvað sem þú hefur gert og þér hefur liðið vel með.
- Eitthvað sem aðrir hafa sagt og fékk þig til að líða vel.

Skrifaðu niður þrjá góða eða jákvæða hluti annaðhvort í persónulega dagbók eða á stórt blað sem þú hengir á vegginn í herberginu þínu.

Biddu einhvern um að hjálpa þér ef þú finnur ekki þrjá góða hluti til að skrifa niður.



- Það að fylgjast með listanum lengjast dag frá degi auðveldar þér að sjá að góðir hlutir gerast í lífi þínu.



## Jákvætt sjálfstal



Við eigum ekki alltaf auðvelt með að viðurkenna afrek okkar. Við hugsum hins vegar oft um mistök okkar eða það sem ekki hefur gengið alveg upp. Þegar þetta gerist er gagnlegt að takast á við neikvæðar hugsanir okkar með jákvæðu sjálfstali.

Skrifaðu niður sumar af neikvæðu hugsununum þínum í lok hvers dags.



Neikvæðu hugsanirnar mínar voru:

Skoðaðu hugsanir þínar og athugaðu hvort þér hafi yfirsést eitthvað jákvætt.



Jákvæðu hlutirnir sem mér yfirsáust voru:



Hvernig væri jákvæða sjálfstalið þitt?



- Þér gæti fundist þetta erfitt í fyrstu en ekki hafa áhyggjur af því. Því meira sem þú æfir þig því auðveldara verður þetta.
- Í næsta skipti sem þú heyrir neikvæðar hugsanir þínar skaltu slökkva á þeim, leita eftir góðum árangri eða nota jákvætt sjálfstal.



## Gagnlegt sjálfstal



Sumar hugsanir okkar eru okkur ekki gagnlegar. Í raun og veru geta þær fengið okkur til að verða kvíðnari eða áhyggjufyllri. Þessar hugsanir fá okkur til að halda að okkur mistakist og fá okkur til að gera ráð fyrir að leiðinlegir hlutir gerist. Það að læra að þekkja þessar hugsanir og skipta þeim út fyrir aðrar uppbyggilegri með gagnlegu sjálfstali fær þig til að líða betur.

Með aðstoð **Hugsana-Hróa** skaltu hugsa um aðstæður eða atburð sem fær þig til að finna verða kvíðinn eða líða illa. Þegar þú ert í þessum aðstæðum skaltu skrifa niður eða teikna mynd af þeim hugsunum sem þeytast í gegnum huga þinn. Þegar þú ert búinn að þessu skaltu hugsa um hvernig þú getur skorað þessar hugsanir á hólmi með gagnlegu sjálfstali.



Aðstæður eða atburður sem fær mig til að finna fyrir kvíða eða óþægilegum tilfinningum er:



Hugsanirnar sem fá mig til að finna fyrir kvíða eru:



Gagnlega sjálfstalið mitt er:



- Næst þegar þú ert í svona aðstæðum skaltu nota gagnlegt sjálfstal til að hjálpa þér til að líða betur.



## Áhyggjuskápurinn



Stundum er erfitt að hætta að hafa áhyggjur eða ýta frá sér þeim hugsunum sem eru á flögri í huga okkar.

Þegar það gerist getur verið gagnlegt að teikna þessar hugsanir eða skrifa þær niður á blað og læsa þær inni.



- Finndu kassa og búðu til þinn eigin áhyggjuskáp. Málaðu hann og skreyttu eins og þú vilt og veldu þér góðan stað til að geyma hann á.
- Finndu blað og teiknaðu eða skrifaðu niður áhyggjur þínar þegar þú finnur að þú getur ekki losnað undan þeim.
- Þegar þú ert búinn að því skaltu læsa þær inni í skápnunum þínum.
- Í lok hverrar viku skaltu opna skápinn þinn og tala um áhyggjur þínar við mömmu þína eða pabba eða einhvern sem þú treystir.



- Þegar áhyggjur þínar eru komnar inn í skáp verður erfiðara fyrir þær að hafa áhrif á þig.



## Að slökkva á disknum

Stundum hefurðu sömu áhyggjurnar eða heyrir sömu neikvæðu hugsanirnar aftur og aftur. Það er svipað og að hlusta á geisladisk sem verið er að spila inni í höfðinu á þér.

- Diskurinn spilast aftur og aftur.
- Þú heyrir sömu hugsanirnar aftur og aftur.
- Það er aldrei skipt um disk.
- Hljóðið er aldrei lækkað.



Á slíkum stundum er gagnlegt að læra hvernig hægt er að slökkva á geislaspilaranum sem spilar diskinn.

Skref 1: Að ímynda sér geislaspilarann sinn

- Ímyndaðu þér mynd af geislaspilara sem spilar aftur og aftur sama diskinn í höfði þér.
- Hugsanlega finnst þér auðveldara að ná fram góðri mynd í huga þér ef þú horfir á alvöru geislaspilara.
- Horfðu vandlega á spilarann og kannaðu hvernig þú getur kveikt og slökkt á honum, hvar þú setur diskinn í spilarann og hvernig hækkað er og lækkað í spilaranum.

Skref 2: Að ímynda sér að slökkt sé á geislaspilaranum

- Hugsaðu um myndina og ímyndaðu þér sjálfan þig setja disk í spilarann.
- Um leið og þú kveikir á spilaranum fer diskurinn af stað og þú heyrir áhyggjur þínar og neikvæðar hugsanir.
- Ímyndaðu þér nú að þú slökkvir á geislaspilaranum. Einbeittu þér vandlega að takkanum sem slekkur á spilaranum og taktu eftir því hvernig þessar hugsanir stöðvast þegar þú ýtir á takkann.
- Æfðu þig í að kveikja og slökkva á spilaranum og taktu eftir því hvernig takkinn, sem slekkur á honum, stöðvar neikvæðu hugsanirnar.



- Mundu að því meira, sem þú æfir þig, þeim mun auðveldara verður þetta.

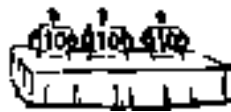


## Æfðu þig í að ná góðum árangri



Þegar við þurfum að takast á við nýja hluti höldum við oft að okkur eigi ekki eftir að takast vel upp. Flest erum við góð í að spá því að okkur mistakist og halda að allt fari á versta veg.

Slíkar hugsanir gera það að verkum að við verðum kvíðin og hikum við að reyna nýja og ögrandi hluti.



Góð leið til að komast í gegnum svona er að sjá fyrir sér mynd af því sem þú vilt takast á við og tala upphátt við sjálfan sig um það sem mun gerast en breyta endanum þannig að maður nái árangri.

**Skref 1.** Sjáðu fyrir þér það sem þú þarft að takast á við  
Hafðu myndina í huga þér eins raunverulega og mögulegt er og lýstu áskorun þinni í miklum smáatriðum. Hugsðu um:

- Hverjir eru þarna.
- Tíma dagsins.
- Fötin sem þú ert í.
- Litina, lyktina og hljóðin.

**Skref 2.** Farðu í gegnum það sem þú þarft að gera lið fyrir lið  
Hugsðu núna um það sem mun gerast. Segðu við sjálfan þig hvað þú þarft að gera, þ.e. talaðu þig í gegnum verkefnið.

- Hvað ætlarðu að gera?
- Hvað ætlarðu að segja?
- Hvað munu aðrir gera?
- Hvað munu aðrir segja?
- Hvað gerist?



Ef þú æfir þig nokkrum sinnum auðveldar það þér að undirbúa sjálfan þig og það gæti hjálpað þér að átta þig á að þrátt fyrir að eitthvað sé kannski erfitt geturðu ímyndað þér hvernig það er að ná góðum árangri og takast það sem maður ætlar sér.





## Að stöðva hugsanir

Stundum hljóma sömu hugsanirnar aftur og aftur í huga okkar. Því oftar sem við heyrum þær:

- Því sterkar trúum við þeim.
- Því betur tökum við eftir því sem staðfestir þær.

Þegar við skoðum hlutina betur áttum við okkur gjarnan á því að við höfum aðeins séð hluta myndarinnar – yfirleitt neikvæðari hluta hennar. Það er mikilvægt að reyna að stoppa þessar hugsanir.



Gagnleg leið til þess er að hafa teygju um úlnliðinn.

Þegar þú tekur eftir því að þú ert farinn að hlusta aftur og aftur á sömu gagnslitlu hugsanirnar skaltu toga í teygjuna og láta hana smella aftur til baka.



Teygjan særir þig svolítið en þetta mun líklega stöðva þessar hugsanir!