

Uke 6: Vi graver videre

Vi fortsetter der vi slapp i uke 4 og graver videre i fake news, lurehistorier og realitetsorienteringer.

Denne uka skal vi grave videre i noen saboterende tankemønstre og du vil lære en enkel metode for å kvalitetssikre tanker, forventninger og regler.

Innhold

Alt eller intet.....	1
Oppgave:.....	2
Katastrofetenkning eller bekymringstanker.....	3
Om fortida.....	3
Oppgave:.....	3
Om framtida.....	3
Mental øvelse - forberedelse.....	4
Oppgave: mental øvelse- gjennomføring.....	4
Kvalitetskontroll av tanker.....	5
Svar på disse spørsmålene:.....	5
Eksempel 1: Jeg føler meg rar og annerledes (temmelig uspesifikt).....	5
Eksempel 2: Jeg må ha full kontroll på framtida (temmelig uspesifikt).....	6
Gjøremål.....	6

Alt eller intet

Polariserende tenking med to mulig utfall. Alt eller intet. Svart og hvit. Dette er et saboterende tankemønster som kjører deg rett i grøfta. Du havner i gjørma per definisjon hvis du ikke lever opp til dine egne forventninger. Derfor er din oppgave å nyansere og lete etter flere akseptable utfall av en sak.

- Hvis jeg ikke vinner, er det ensbetydende med at jeg taper
- Hvis jeg gjør en bitteliten feil, er det ensbetydende at jeg er en fiasko
- Hvis jeg får ei negativ tilbakemelding, er det ensbetydende med at jeg er verdiløs

Dette er ekstremistenes tankemønster. Enten så er du med oss, eller så er du en vantro som vi har rett til å drepe.

Dette er de påståelige og rigide sitt tankemønster. Du vil vel ikke være i den kategorien, vil du?

Oppgave:

1. Overvåk deg selv og stopp opp når du merker at du begynner å fortelle historier om alt eller intet
2. Gi deg selv tillatelse til å nyansere
3. Vri rundt på det du vil være best på, for eksempel:
 - Være best på å drite i hva andre mener om deg
 - Være en ener på å være autentisk og ekte
 - Være en ener på å se fargenyansene
 - Være en ener på å være raus mot andre og ha stor takhøyde
 - Være en ener på å implementere det du lærer i kurset
 - Være en ener på å ha omsorg for deg selv
 - Være en ener på å verdsette deg selv
 - Være en ener på å ha kjærighet til deg selv uansett hvilke tilbakemeldinger du får fra andre
 - Være en ener på å akseptere deg selv
 - Være en ener på å være nr 2 eller nr 10
 - Være en ener på å være en god taper
 - Være en ener på å lære av dine feil

Katastrofetenkning eller bekymringstanker

Om fortida

Har du lett for å bruke merkelappen KATASTROFE om ting du har gjort eller opplevd? Jeg har rotet bort nøklene – katastrofe. Jeg kom for sent til bussen – katastrofe. Noen gav meg ei negativ tilbakemelding – katastrofe. Jeg ble dumpet av kjæresten – katastrofe.

La den ultimate katastrofen i livet være på 100 på katastrofometeret. Min ultimate katastrofe er at jeg sitter bak rattet og roter med å tekste på mobilen. Jeg mister kontrollen og kjører inn i en møtende lastebil. Alle passasjerene, som er mine kjæreste og nærmeste, blir drept og jeg overlever. Det er i realiteten min skyld fordi jeg hadde fokus på mobilen og ikke trafikken. Dette har 100 på katastrofometeret.

Her om dagen bikket jeg en kopp te over PC-en til samboeren min. PC-en gikk øyeblikkelig i svart. Det føles som en skikkelig brøler og jeg hadde virkelig behov for å brøle, men gjorde det ikke. Tenkte: dette er ikke det smarteste du har gjort denne uka; Det skjedde og jeg skulle gitt mye for at det ikke hadde skjedd; Jeg skulle virkelig ønske at jeg kunne skru tida tilbake 5 minutt og tatt noen andre valg; Det er ikke mulig; Aksept av realiteter, aksept av realiteter. Jeg forholdt meg rolig og begynte med en gang å lete etter løsninger.

Hvor mye til katastrofe er det egentlig? Er det virkelig dommedag? Hvor høyt kommer du egentlig i katastrofometeret om du mister bussen? På 5 kanskje? Er det da en katastrofe? Nei.

Vær oppmerksom på din bruk at ordet katastrofe. Ikke tillat deg selv å blåse en sak ut av alle proporsjoner og lage dommedag ut av bagateller.

Oppgave:

Bruk aksept for å stoppe tankestrømmen. Slik skjedde det. Sånn er realiteten. Gå til uke 2 og bruk aksept.

Om framtida

Har du god fantasi, er det lett å skremme vettet av seg selv med katastrofetanker om framtida. Hvilke katastrofer kan skje? Sykdom og død? At du mister kontrollen? At du kommer til å dumme deg ut når du skal snakke foran folk? At du kommer til å oppføre deg på en latterlig måte i selskapet eller på jobb? At du ikke kommer til å få det til? At du kommer til å mislykkes?

Pleier du å lage filmer på din indre kino eller fortelle deg selv historier der du fantaserer om katastrofene? Ser du for deg verst tenkelige utfall?

Ofte skjer ikke de eksterne katastrofene. Flyet datt ikke ned i dag heller. Jeg ble ikke overfalt i dag heller.

Katastrofescenarier om det vi skal GJØRE blir gjerne selvoppfyllende profetier. Når du ser for deg at du snubler i ordene når du skal snakke foran folk, har du skremt deg selv så mye at du faktisk snubler i ordene. Hvis du ser for deg at du blir veggpryd på en fest, har du skremt deg selv så mye at du med stor sannsynlighet avviser, bevisst eller ubevisst, alle som prøver å ta kontakt.

Det er mulig å gjøre noe med det! Du kan bruke den samme fantasien som får tankene til å løpe løpsk, til å stoppe tankene. Her er det lek og testing som teller. Kanskje tenker du at øvelsen nedenfor er vel urealistisk. Da kan du spørre deg om hvor realistisk dine katastrofescenarier egentlig er?

Denne øvelsen er genial for deg som gruer deg til å holde et foredrag, snakke i ei forsamling, gå i et selskap, ser for deg hvordan du kommer til å bli avvist hvis du gjør noe spesielt ol

Mental øvelse - forberedelse

Forestill deg at du har en **indre kino** som spiller et katastrofescenario. Kanskje skjønner du med en gang hva dette er, du er vant til å se mentale bilder og filmer. Kanskje ser du filmen helt klart og tydelig eller kanskje er det mer diffust, begge deler er helt greit. Kanskje skjønner du det ikke, og det er helt greit. Da "ser" du kanskje for deg katastrofescenariene som en bok, der du sier ordene. Det er også helt greit.

I øvelsen skal du sette inn en **ressurs**. Hva er det? Det et positivt hjelpemiddel. Hva som er en ressurs, er forskjellig fra person til person. Du velger noe som fungerer for deg.

Eksempler:

Religiøst: Gud, Jesus, engler eller helgen

Spirituel: Engler, hjelpere, universet, stjernestøv, et lys

Fantasy: en god fe, en magisk ring, en tryllestav, trollkjerring ala eventyrene, supermann, en ridder, en magiker

Guru: en helt, favoritt fra ei bok, noen du kjenner og respekterer

Personlig: en sterk side, noe du er god på

Oppgave: mental øvelse- gjennomføring

1. Ta for deg et katastrofescenario og kjør filmen.
2. Start filmen på nytt. Når du begynner å nærme deg de skumle sekvensene, senk tempoet og stopp filmen helt. Gjør et regissørklipp i filmen. Og se at du får ei hvit rute og legg merke til filmruta rett foran og rett etter.
3. Nå vil jeg invitere deg til å legge inn en eller flere ressurser i den hvite ruta (klipp inn en sekvens i filmen.) Når du har gjort det, spol filmen tilbake til begynnelsen og trykk på play. Sett deg godt til rette og se filmen og se hva som skjer? Hva er annerledes. Gjør dette på din egen måte, slik det fungerer for deg (den andre måten er feil)
4. Hvis du ønsker, kan du gjenta flere ganger og kanskje legge inn flere ressurser på andre steder i filmen. Lek deg og test!
5. Prøv alt du kan å kjøre den gamle katastrofefilm!

Kvalitetskontroll av tanker

NB: ingen video om dette.

Ta for deg et problem, en regel, en forventning eller noe annet du ønsker å endre. Du har gravd fram ting i de forrige ukene, du finner kanskje noe du til nå ikke har greid å trenge gjennom. Her får du en enkel metode for å kvalitetssikre tankene dine. Du ta for deg alle typer tanker og regler som du ikke greier å gi slipp på. Jo mer spesifikk og konkret du greier å være, jo enklere er det å rydde opp og skape endringer i tankesettet.

Svar på disse spørsmålene:

- A. Hva vil skje hvis du fortsetter?
- B. Hva vil skje hvis du IKKE fortsetter?
- C. Hva vil IKKE skje hvis du fortsetter?
- D. Hva vil IKKE skje hvis du IKKE fortsetter?

Når du har svart på disse spørsmålene, ta fortsetter du med dette:

- i. Representerer problem/adferd/regel/forventning din sannhet?
- ii. Beriker problem/adferd/regel/forventning livet ditt?
- iii. Er problem/adferd/regel/forventning bra for deg?
- iv. Er problem/adferd/regel/forventning bra for relasjonene dine?
- v. Skaper problem/adferd/regel/forventning det livet du ønsker?
- vi. Ønsker du å holde fast i problem/adferd/regel/forventning?

Gi deg selv tillatelse til å gi slipp og gjøre nødvendige justeringer.

Eksempel 1: Jeg føler meg rar og annerledes (temmelig uspesifikt)

- A. Hva vil skje hvis jeg fortsetter å tenke at jeg er rar og annerledes?

Jeg vil fortsette å være redd for å bli avvist og bli ensom. Jeg sitter fortsatt godt gjemt i skapet og tør ikke komme ut.

- B. Hva vil skje hvis jeg IKKE fortsetter å tenke at jeg er rar og annerledes?

Jeg vil slutte å være redd. Kanskje vil jeg tenke på rar og annerledes som en av mine styrker. Kanskje tenke at rar og annerledes er å bidra med noe kreativt og konstruktiv i mange sammenhenger, at det er viktige problemløsningssegenskaper som alle miljø trenger. At jeg kan bidra med noe unikt.

- C. Hva vil IKKE skje hvis du fortsetter å tenke at jeg er rar og annerledes

Det vil ikke skje at jeg bidrar med mine kreative egenskaper. Det vil ikke skje at kommer ut av skapet som en bidragsyter. Det vil ikke skje at jeg blir verdsatt for min kreativitet. Det vil ikke skje at jeg bidrar til å bedre relasjonene mine.

D. Hva vil IKKE skje hvis du IKKE fortsetter å tenke at jeg er rar og annerledes

Det vil ikke skje at jeg holder meg tilbake. Det vil ikke skje at verden går glipp av min originalitet. Det vil ikke skje at jeg er redd for å bli avvist av enkelte fordi jeg er autentisk, fordi jeg innser at jeg kan bli elsket for min kreativitet og originalitet av andre.

Neste steg er å besvare spørsmålene i-vi

Eksempel 2: Jeg må ha full kontroll på framtida (temmelig uspesifikt)

A. Hva vil skje hvis jeg fortsetter å tenke at du må ha full kontroll på framtida?

Jeg vil fortsette å frykte det som er ukjent. Jeg vil fortsatte å holde meg selv igjen.

B. Hva vil skje hvis jeg IKKE fortsetter å tenke at du trenger full kontroll på framtida?

Jeg kan slippe meg løs og gå etter ting jeg drømmer om. Tørre mer, vokse og blomstre.

C. Hva vil IKKE skje hvis du fortsetter å tenke at du trenger full kontroll på framtida?

Det vil ikke skje at jeg kan slippe meg løs og gå utenfor komfortsonen. Det vil ikke skje at jeg kan være trygg på mine valg

D. Hva vil IKKE skje hvis du IKKE fortsetter å tenke at du trenger full kontroll på framtida?

Det vil ikke skje at jeg holder meg selv tilbake for å gjøre noe nytt og annerledes og gå utenfor komfortsonen.

Neste steg er å besvare spørsmålene i-vi

Gjøremål

1. Ta for deg problem/adferd/regel/forventning du ønsker å endre og gå gjennom spørsmålene.