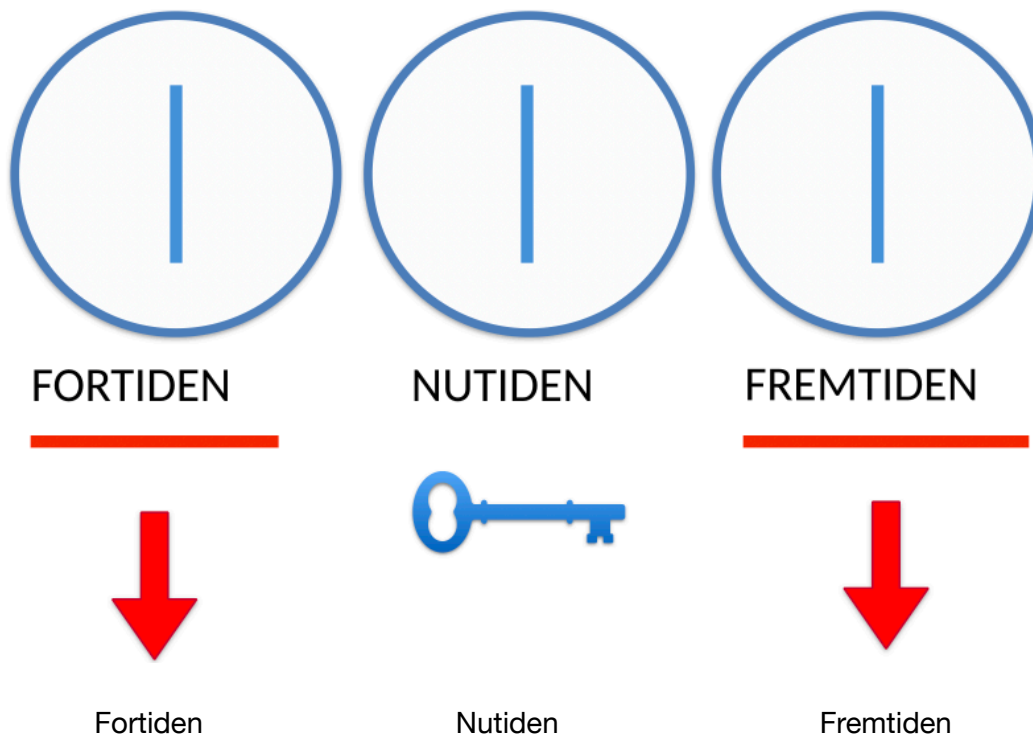




**Øvelse 1. Hjernens 3 tidszoner**

Her er der en ting, der er vigtig at forstå. Lad os få definitionsbegreberne på plads: Vi *grubler* over fortiden og *bekymrer* os om fremtiden.



Denne tidszone er farlig at være i, da vi ofte har tendens til at gruble over destruktive og negative episoder fra fortiden.

Dette bevirker, at vi genoplever fortiden og dermed skaber lidelser for os selv, hvilket kan resultere i følelsesmæssigt kaos, tristhed, søvnløse nætter og sygdom i kroppen.

Denne tidszone er vigtig at være i.

Vælg at være nærværende, og vælg altid at finde løsninger.

Nyd det ene liv, du har, og sæt pris på alt, hvad der er smukt og godt i dit liv og i dine omgivelser.

Denne tidszone er farlig at være i, da dine tankeprocesser ofte kan begynde at manifestere sig som bekymringer = tanker om noget, der endnu ikke er sket, og tanker om noget, der ikke findes løsninger på.

Til gengæld må du gerne tænke frem mod håb, mål, visioner og missioner.

| Grublingstanker                                   | Nærværende tanker            | Bekymringstanker                      |
|---|------------------------------|---------------------------------------|
| Hvorfor sagde hun det?<br>Hvorfor gjorde han det? | Jeg nyder mit liv her og nu. | Hvad nu hvis ...?<br>Mon jeg når det? |

Nævn 5 negative fortidstanker, du har eller har haft, og som har drænet dig for energi.

**Grublingstanker = fortidstanker**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Eksempler: *Hvorfor skete det? Hvorfor gjorde hun det? Hvorfor sagde han det?*

Hvad gør disse fortidstanker for dig?

---

---

---

---

---

---

Eksempler: *De får mig til at føle skyld. Jeg får det fysisk dårligt, når jeg genoplever følelsen*

Nævn 5 negative fremtidstanker, du har eller har haft, og som har drænet dig for energi.

**Bekymringstanker = fremtidstanker**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Eksempler: *Hvad nu hvis jeg ikke når det? Hvad nu hvis jeg bliver syg?  
Hvad nu hvis jeg ikke passer ind til festen på lørdag? Hvad nu hvis jeg ikke gør det godt nok?*

Beskriv, hvad der sker i dit liv eller i din krop, når du er uden for den nærværende tidszone, altså når du grubler eller bekymrer dig:

---

---

---

---

---

Eksempler: *Jeg oplever uro, spændinger, tankemylder, overtænkning, tristhed, fraværende, stress, mismod, irritation osv.*

I et sind fuld af bekymringer kan vi enten være i 5 minutter eller i 5 år. Det er en selvskabt frivillig tilstand, som i længden skader os og frarøver os vores livskvalitet.

Statistik fortæller os, at du oplever 95 % af alle dine smerter og lidelser uden for den nærværende tidszone, altså når dine tanker er i enten fortiden eller fremtiden. Det er svært at være ked af det, når man fokuserer på nutiden og er nærværende. Tænk over det: Når du er ked af det, er det som oftest, fordi du tænker tilbage på noget eller nogen, der har skuffet eller såret dig, eller fordi du tænker frem på noget, der bekymrer dig, altså noget, der endnu ikke er sket.

Nævn 5 fordele, som du kan se i at være nærværende.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Eksempler: *Jeg nyder livet. Jeg får det maksimale ud af tiden. Jeg viser mine venner og min familie, at de fortjener mit nærvær.*

Hvad kan du med fordel gøre anderledes fremover for at være mere nærværende og dermed mindske mængden af destruktive fortids- og fremtidstanker?

---

---

---

---

Eksempler: *Jeg kunne begynde at arbejde mere med mig selv. Jeg kunne træne flere og bedre færdigheder.*