

**Nr. 26: Afslutning på forløbet**

Navn: \_\_\_\_\_

Dato og undervisningsgang: \_\_\_\_\_

Ingen af os er garderet mod svære perioder i vores liv. Men forhåbentlig har du undervejs i forløbet lært, at overtænkning ikke er en langsigtet, velfungerende strategi. Du vil stadig kunne løbe ind i problemer, som tager meget af din energi, og du vil også stadig komme til at bekymre dig og gruble. Måske endda i lang tid. Ligesom du gjorde før i tiden. Det betyder ikke, at du har fået et tilbagefald. Det er blot endnu en prøvelse, hvor du skal vise, at du har lært noget. Husk endelig, at alle mennesker oplever dårlige perioder i deres liv. Dage, uger eller måneder. Vi kan kun gøre vores bedste ud fra de præmisser, der nu engang er. Hvis du kan huske judokaen fra arbejdsark 17 (judokaen, der gjorde sit bedste), så er vores bedste ikke altid på samme niveau. Ikke desto mindre er det stadig vores bedste. Det skal vi huske at honorere os selv for.

Alt det, du har lært undervejs, kan du bruge, hver gang du oplever, at overtænkning begynder at blive en vedvarende strategi igen. Ligegyldigt om du bekymrer dig om noget arbejdsrelateret, noget familiemæssigt eller noget helt tredje. Eller om du grubler over fortidens hændelser, hvad enten det er begivenheder fra din barndom, eller om det var en oplevelse, du havde i går. Metoden skelner heller ikke mellem angsten for bakterier, eller om du er trist. For pointen med metoden er, at selvom vi har arbejdet med nogle meget konkrete tanker under øvelserne og i hjemmearbejdet, er det meningen, at du også skal kunne bruge metoden på andre triggerevents i dit liv med efterfølgende negative tanker. Tanker er blot tanker. Uanset hvad de måtte indeholde. Det er dig, der bestemmer, hvor meget værdi eller fokus de skal have.

Dit gruppeforløb er forbi nu. For at holde det ved lige, som du har lært gennem de sidste seks sessioner, kan du indimellem tage din deltagermappe frem og kigge på dine udfyldte skemaer, dine øvelser og teksterne. Sæt eventuelt noget tid af på bestemte dage, og markér det i din kalender, så du prioriterer det. Når først vi er i gang med familieliv, arbejde, fritidsaktiviteter og meget mere, er det ikke altid lige nemt at huske, at vi også skal følge op på det, vi har lært.

