

Arbeidsark 16: Et tog av tanker⁹

Navn:

Dato:

Tenk på tankene dine som et tog med flere vogner. Hver vogn inneholder noen av de mange tankene du har. Lokomotivet er triggertanken eller triggerbildet, og vognene er bekymringer og grubletanker. Eksempel på triggere:

- «Jeg er ikke god nok»
- «Det er ingen som liker meg»
- «Jeg kan like gjerne byttes ut med en annen»

Forestill deg at du står på en stasjon. Når toget kjører inn på perrongen kan du velge å gå på toget, og fortsette videre sammen med alle de negative tankene. Men behøver du å kjøre videre, når du oppdager at du har gått på feil tog? Et tog som kjører til et annet sted enn du egentlig skal? Kan du velge å gå av toget og ta neste tog som kjører forbi? Hvem velger hvilket tanketog du skal gå på?

Du kan velge å la være å gå på bekymrings- og grubletog, bare la det kjøre forbi, og la de negative tankene være. Etter en stund forsvinner toget ut av synsfeltet, og du behøver ikke å bry deg mer om det.

Formålet med øvelsen

Formålet med denne øvelsen er å øve på å bruke gode strategier på de fleste av dine indre opplevelser. Du har kanskje fått høre noen ganger at du ikke skal gjøre noe med tankene dine. At du skal forholde deg passivt til dem, og ikke gi dem oppmerksomhet.

Det er riktig. Men det er ofte vanskelig å forstå helt konkret hva det vil si å la tankene være. «Ja, men hvordan gjør jeg det?» kan du kanskje spørre. Husk på alle instruksene du har fått i forbindelse om detached mindfulness. Det er bare øvelser og trening som kan gi deg erfaring. På lengre sikt er det treningen som gjør det lettere for deg å bruke detached mindfulness på flere og flere av dine indre opplevelser.

⁹ Inspirert av Wells, 2009, s. 84; se også Wells, 2007, s. 250, 272; se også Burlan Sørensen, 2019, s. 201-202.

© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens

Vogner: Tanker, bekymringer, grubletanker

Lokomotiv:
Triggertanke
eller
triggerbilde

--	--	--	--	--	--

Hvordan ser vognene dine ut? Fyll ut først triggeren i første vogn og så andre negative tanker i de andre vognene. Hopper du frem og tilbake fra vogn til vogn? Er det en naturlov at du skal hoppe på ethvert tog som kjører forbi? Kan du gå av toget? Kan du hoppe på neste tog? Hvordan kunne neste tog se ut?

Fyll ut under: Triggeren er den samme som før. Kunne de andre vognene sett annerledes ut?

Vogner: Dine nye strategier – hva kan du ellers gjøre?

Lokomotiv:
Samme
trigger

--	--	--	--	--	--

Hva har du lært av denne øvelsen?

Hva kan du bruke denne kunnskapen til?

Og husk, at det alltid kommet et nytt tog kjørende forbi ...

9 Inspirert av Wells, 2009, s. 84; se også Wells, 2007, s. 250, 272; se også Burlan Sørensen, 2019, s. 201-202.

© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens