

HAR DU FASTNAT I DINA TANKAR*?

Här kommer sju snabba frågor som hjälper dig utforska om du fastnat i dina tankar. Kanske grubblar du mycket och glömmer bort att tankar bara är tankar och att det egentligen är du, som har alla dessa tankar, som kan göra något åt saken.

På psykologspråk kallas det ibland att vi fusionerar med våra tankar eller att vi är identifierade med tankarna. Vi tror helt enkelt på tankarna, fast en tanke ju bara är en tanke.

Sätt nu poäng på varje fråga, ett poäng om det aldrig stämmer och sju poäng om det alltid stämmer. Du får givetvis sätta allt där emellan.

1. Mina tankar orsakar mig oro, ångest och känslomässigt lidande.
2. Jag blir så upptagen av mina tankar så att jag inte klarar av att göra de saker jag helst vill göra.
3. Jag överanalyserar situationer så att det i slutändan inte blir hjälpsamt för mig.
4. Jag kämpar med mina tankar.
5. Jag blir upprörd över mig själv för att jag har vissa tankar.
6. Jag trasslar in mig i mina tankar.
7. Det är en kamp att släppa upprörande tankar, även om jag vet att det vore hjälpsamt om jag släppte taget.

Hur många poäng blev det? Är det en bit över 20 så tycker forskarna, som satt samman frågorna, att du fusionerar med eller identifierar dig med dina tankar mer än vad som är hjälpsamt i livet. Så då kan det vara dags att tänka på om du vill göra något åt det. Kom ihåg att den tanken är också bara en tanke och alla tankar är verkligen inte sanna utan ofta bara en självberättelse i huvudet. Du är ju mer än dina tankar. Du är den som bestämmer vilka tankar som skall få avgöra ditt liv.

*) Källa okänd