



LÍF OG HEILSA

Lífstílsþjálfun

Tími 13 - Að vinna með hugsanir sínar

Yfirlit

Í þessum tíma munum við ræða:

- Hvaða hugsanir hvetja mig og hverjar letja mig?
- Að skipta út letjandi hugsunum með hvetjandi hugsunum
- Mikilvægi jákvæðni, mildi, slökunar og hugleiðslu

Æfingar vikunnar:

- [Jákvæð sálfræði og þakklætisæfing](#) (Gratitude exercise)
- 10 mínútur af hugleiðslu (meditation)

[Heilsuvera](#) og [greinar](#) í SÍBS blaðinu.



Letjandi og hvetjandi hugsanir

Anna er vön að ganga hring í garðinum. Í dag rignir svo hún hugsar með sér: “Veðrið er ömurlegt, ég held ég sleppi göngutúrnum í dag”.

Anna ákveður að prófa að skipta út þessari hugsun með hjálplegri hugsun: “Það rignir svo ég held að ég taki röska göngu í Kringlunni í staðinn og sinni nokkrum erindum”.

Ráð:

- Gera sér grein fyrir letjandi hugsunum
- Setja bremsurnar á
- Hugsa upp hjálplegri valkosti eða hvetjandi hugsanir

Til að koma í veg fyrir letjandi hugsanir:

- Hafðu hreyfiáætlun þína raunhæfa
- Notaðu húmor
- Vertu góður við þig, lágmarkaðu streitu, fáðu nægan svefn, borðaðu vel og hreyfðu þig
- Vertu í kringum fólk sem er hvetjandi og styður þig
- Fagnaðu þeim árangri sem þú nærð



Þrjár leiðir til að skipta út hugsunum

1. Gerðu þér grein fyrir letjandi hugsunum, hvaða hugsanir eru að hindra mig í að ná markmiðum mínum um mataræði og hreyfingu?
2. Settu bremsuna á. Sumir sjá fyrir sér rautt stopp skilti. Aðrir heyra bíl bremsa snögglega, eða orðið “stopp”. Hvað virkar fyrir þig?
3. Hugsaðu hvetjandi hugsanir í staðinn. Hvaða hvetjandi hugsanir geta komið í stað þeirra sem eru letjandi?



Dæmi um letjandi hugsanir

- **Allt eða ekkert hugsanir (sérð aðeins öfgarnar):**
 - Í stað þess að hugsa: “Ég get aldrei aftur fengið mér ís”, segðu við sjálfan þig: “Ég get fengið mér ís á tyllidögum”. Eða: “Næst þegar ég fæ mér ís, þá fæ ég mér minni skammt”.
 - Í stað þess að hugsa: “Þessi æfing er leiðinleg”, segðu við sjálfan þig: “Ég hef ekki enn fundið hreyfingu sem mér finnst skemmtileg”. Eða: “Ég mun halda áfram að prófa mismunandi hreyfingu þar til ég finn einhverja sem er við mitt hæfi og mér finnst skemmtileg”.
- **Afsaka sig (kennir aðstæðum eða öðru fólki um):**
 - Í stað þess að hugsa: “Það er of kalt úti til að fara í göngu”, segðu við sjálfan þig: “Ég klæði mig eftir veðri og fer út að ganga”, eða: “Ég ætla að fara í ræktina í staðinn”.
 - Í stað þess að hugsa: “Ég get ekki náð markmiðum mínum um mataræði af því að konan mín heldur áfram að baka smákökur”, segðu við sjálfan þig: “Smákökur freista mín”, eða: “Ég ætla að biðja konuna mína um að baka eitthvað hollara í staðinn”.



Dæmi um letjandi hugsanir

- **Einblína á það neikvæða (leiða hugann frá því jákvæða):**
 - Í stað þess að hugsa: “Enginn styður mig í því að viðhalda heilbrigðum lífsstíl”, segðu við sjálfan þig: “Sara vinkona mín styður mig”, eða: “Ég ætla að biðja um meiri stuðning”.
 - Í stað þess að hugsa: “Ég hef alls ekki staðið mig vel með mataræðið í þessari viku”, segðu við sjálfan þig: “Ég stóð við markmið mín um bætt mataræði 4 af 7 dögum í þessari viku”, eða: “Ég er búin að setja upp áætlun um hvernig ég get betur staðið mig betur í breyttu mataræði í framtíðinni”.
- **Niðurrifshugsanir (kalla sjálfa(n) þig öllum illum nöfnum):**
 - Í stað þess að hugsa: “Ég er nú meiri auminginn”, segðu við sjálfa(n) þig: “Ég kemst upp og niður stigann núna án þess að vera móð(ur)”, eða: “Ég hreyfi mig meira og meira í hverri viku”.
 - Í stað þess að hugsa: “Ég er heimsins verstí kokkur”, segðu við sjálfan þig: “Dóttur minni líkaði rétturinn sem ég eldaði í síðustu viku”, eða: “Ég ætla að halda áfram að bæta mig í eldhúsinu”.



Dæmi um letjandi hugsanir

- **Samanburður (þú berð þig saman við aðra sem þú telur þér fremri):**
 - Í stað þess að hugsa: “Þór léttist miklu meira en ég”, segðu við sjálfa(n) þig: “Það hefur hægt á þyngdartapi mínu”. Eða: “Ég ætla að biðja Þór um að gefa mér góð ráð”.
 - Í stað þess að hugsa: “Stína er miklu sterkari en ég”, segðu við sjálfa(n) þig: “Mig langar að styrkja mig”. Eða: “Ég ætla að reyna að nota teygjur meira í styrktaræfingum”.
- **Dauði og djöfull hugsanir (gerir ráð fyrir því versta):**
 - Í stað þess að hugsa: “Ég veit að mig á eftir að verkja og get því ekki stundað líkamsrækt”, segðu við sjálfa(n) þig: “Ég þarf að fara varlega í líkamsræktina og auka hana skref fyrir skref”, eða: “Ef mig fer að verkja þá mun ég finna aðrar leiðir til að byggja mig upp”.
 - Í stað þess að hugsa: “Ég á ábyggilega eftir að fá áunna sykursýki þar sem báðir foreldrar mínir fengu sjúkdóminn”, segðu við sjálfa(n) þig: “Ég veit mun meira en foreldrar mínir um hvernig má koma í veg fyrir áunna sykursýki”. Eða: “Ég ætla að gera það sem ég get til að fyrirbyggja að ég fái áunna sykursýki”.

Núvitund - að sýna sér mildi!

Úr greininni "[Núvitund](#)" eftir Önnu Kristínu Þorsteinsdóttur og Jóhönnu Kr. Steingrímsdóttur.

“Núvitund gefur okkur tækifæri til að halda áfram, er ný leið til að taka þátt í lífinu. Mikilvægt er að sýna sér mildi og viðurkenna okkur eins og við erum, á þessari stundu, hér og nú. Þegar við förum að taka eftir okkar innri gagnrýnanda þá sjáum við að rödd hans er ekki sú eina sem er þarna heldur er önnur hljóðlátari, rödd viskunnar sem sér skýrt með mildi hvað þarf að gera jafnvel í erfiðum aðstæðum. Núvitund vísar þér leiðina heim....”

“Tilfinningar eru hluti af lífinu og hvort þær orsaka vanda eða ekki fer eftir því hvernig við bregðumst við þeim. Viljum við að hlutirnir séu öðruvísi en þeir eru eða leyfum við þeim að vera nákvæmlega eins og þeir eru? Ef við bregðumst við óþægilegum tilfinningum með andúð þá eru allar líkur á að tilfinningin magnist og við festumst í vanlíðan.”



Þangað til næst - heimaverkefni

Í vikunni ætla ég að:

- Vaka yfir hugsunum mínum
- Fara 5 sinnum í þakklætisæfinguna (10 atriði sem ég er ánægð(ur) með í dag)
- Prófa [hugleiðslu](#)

Í lok vikunnar þá spyrjum við okkur:

1. Hvað gekk vel?
2. Hvaða hindrunum mætti ég?
3. Hverju get ég breytt fyrir næstu viku?

