

Hantera din oro med hjälp av orostid

När oroande tankar fyller en stor del av dygnet är det svårt att bara låta bli att oro sig. Det kan vara lättare att flytta oron, än att trycka undan den. Genom att avsätta en viss tid där oron får plats, tar du mer kommando över den, och på så vis minskar också orons påverkan på dig. Vad du kan göra:

Skapa orostid

Bestäm en tid varje dag, dit du flyttar oron. Under denna tid, max 10 minuter lång, ska du alltså fokusera på att oro dig över allt det som brukar fylla dina tankar, men som du vanligtvis inte vill ha. Under denna stund vill du alltså ha oron!

Skriv ner och läs upp

Skriv ner orostankarna, och läs dem högt för dig själv. Ingen annan behöver se dem. Du kan också använda mobilen för att spela in tankarna, tex om du har din orostid i bilen på väg till jobbet.

Oavsett om du skriver eller spelar in så går övningen ut på att både uttrycka orostankarna, men också att läsa/lyssna på dem.

Många upplever att oron minskar efter en vecka eller två, då de övar på detta sätt. Det är inte säkert att oron någonsin försvinner helt, men på detta sätt tar den inte lika stor plats i hela ditt liv.

