

TANKEINVENTERING

GÖR SÅ HÄR:

- ✓ Svara spontant på frågorna.
- ✓ Titta vilket eller vilka områden som fått flest svar i kolumnen "Ofta".
- ✓ Detta är troligen de områden som kostar dig mest energi, områden som det är värt att reflektera kring.
- ✓ Ser du något mönster?
- ✓ Efter frågorna hittar du mina reflektioner.

VILKA PÅSTÅENDEN STÄMMER PÅ DIG?	OFTA	IBLAND	SÄLLAN
Jag känner mig ofta stressed			
Jag har svårt att koppla av även när jag är ledig			
Jag prioriterar andras behov framför mina egna			
Jag har svårt att säga nej			
Jag känner press över måsten som andra lägger på mig			
Jag tycker det är jobbigt med sociala kontakter			
Jag tänker på vad andra skall tänka om mig			
Jag ställer högre krav på mig själv än andra			
Jag känner press över måsten som jag själv skapar			
Jag känner frustration över situationer som jag inte kan kontrollera			
Jag känner att jag inte räcker till			
Jag har kritiska tankar om mig själv			
Jag är rädd att inte duga som jag är			
Jag känner mig orolig över saker som kan hända			
Jag planerar och tänker mycket på framtiden (på ett sätt som kostar mig energi)			
Jag ältar saker som har hänt			

På nästa sida kommer reflektioner



TANKEINVENTERING – EVAS REFLEKTIONER

Genom att reflektera kring vilken typ av tankar som ofta snurrar i ditt huvud kan du få insikt i var du läcker energi. Nedan finner du mina tips inom varje tankegrupp.

Jag känner mig ofta stressad
Jag har svårt att koppla av även när jag är ledig

VILKA TANKAR KOSTAR DIN ENERGI?
Stress och trötthet (mentalt) är tecken på att huvudet är fullt av tankar som inte bidrar till det du gör/hur du mår.

Jag prioriterar andras behov framför mina egna
Jag har svårt att säga nej
Jag känner press över måsten som andra lägger på mig
Jag tycker det är jobbigt med sociala kontakter
Jag tänker på vad andra skall tänka om mig

TANKAR KRING ANDRA
Vad du tror att andra tänker är DINA tankar, inte deras!
Är andra viktigare än ditt välmående?

Jag ställer högre krav på mig själv än andra
Jag känner press över måsten som jag själv skapar
Jag känner frustration över situationer som jag inte kan kontrollera

TANKAR OM EGNA KRAV
Du är inte stålmannen!
Du är inte ansvarig för allt!
Det är inte meningen att du skall ha kontroll över allt!

Jag känner att jag inte räcker till
Jag har kritiska tankar om mig själv
Jag är rädd att inte duga som jag är

SJÄLVKRITISKA TANKAR
När du är lugn och i balans, tänker du annorlunda om dig själv då? Dina tankar om dig säger mer om ditt sinnestillstånd i den stunden än om DIG!
Om någon annan talade till dig så som din inre kritiker talar till dig, skulle du fortsätta umgås då?
Om du själv var din bästa vän, vad skulle du inse då?

Jag känner mig orolig över saker som kan hända
Jag planerar och tänker mycket på framtiden
(på ett sätt som kostar mig energi)
Jag ältar saker som har hänt

TANKAR OM DÅTID/FRAMTID
Sinnets kan inte skilja på det som händer nu och det du tänker på nu. Tänker du på gamla/eventuellt kommande bekymmer så upplever hjärnan det som att det händer nu. Det är bra att lära av dåtiden och planera lagom för framtiden men utöver det – LIVET NJUTS BÄST I NUET!