Tanker – medspiller eller motspiller

Tanker – medspiller eller motspiller

- Watch your thoughts; they become words
- Watch your words; they become actions
- Watch your actions; they become habits
- Watch your habits; they become character
- Watch your character; it becomes your destiny — Lao Tzu

Tanker – hvordan de påvirker og former oss

- Vi har mellom 60 – 80.000 tanker innom sinnet vårt hver dag!!! (det er 84.600 sekunder i et døgn!!!). Klienter som scorer høyt på Ad (ref. inntaksskjema) har sannsynligvis enda mer
- Forskning viser at i snitt er ca. 70% av dette negativt



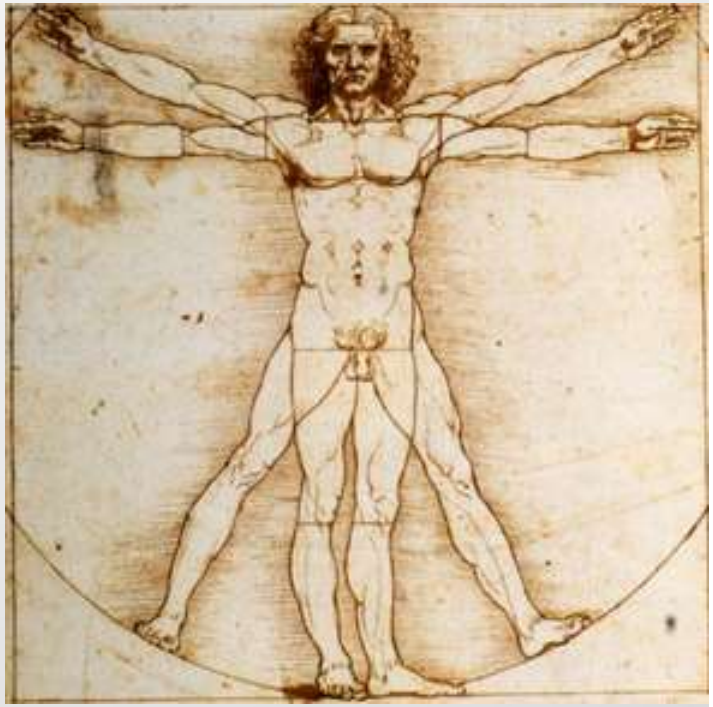
De fleste går på autopilot

- Vårt us lytter til alle tankene
- De aller fleste mennesker går altså rundt og programmerer seg selv negativt hver dag – uten å være klar over det. Det påvirker vår mentale tilstand på en negativ måte.
  Og dermed også vår fysiske helse negativt.
- DERFOR:
  Skru av autopiloten
  Ta kontroll over ditt emosjonelle kontrollpanel



Opprettholde homeostase

- Kroppen vår består av trillioner av celler, og den har en rekke kontrollmekanismer som jobber med å vedlikeholde homeostase (opprettholde et godt indre miljø) – og sørger for at cellene får optimale arbeidsvilkår.
- Det skjer feil i kroppen vår hver dag. Våre forsvars/ kontroll-mekanismer tar seg imidlertid av disse feilene. Så det er i utgangspunktet ok.



Biokjemiske endringer

positive tilstander: Homeostase

tro håp kjærlighet forventning optimisme glede takknemlighet osv

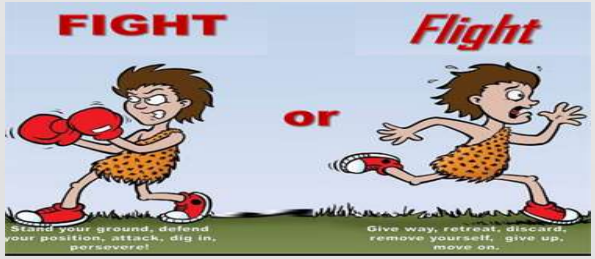


endorfin dopamin osv

1400?

bekymring angst sinne skyld depresjon skam osv

negative tilstander forstyrrer likevekt



kortisol adrenalin osv

Over tid: SYKDOM!!!!!

Hva skjer i kroppen I

- Når vi er på «minus-siden» må kroppens kontroll/forsvarsmekanismer ta seg av den «trusselen» som har oppstått – selv om det altså er innbilt bekymring – som kun eksisterer i vårt sinn
- F.eks: – for mye kortisol over tid kan gå ut over immunforsvaret
- Det vil si at kroppen ikke lenger jobber 100% med å opprettholde homeostase

Hva skjer i kroppen II

- Vårt us ser ikke forskjell på virkelighet og fantasi (f.eks. innbilt bekymring).
- Derfor opplever kroppen vår «trusselen» her og nå – selv om bekymringen dreier seg om noe som kanskje vil skje f.eks. om en måned. Det sliter på helsen. Til ingen nytte.
- Dessuten:



Tankemønstre skapes

- Tankemønstre, oppførsel, (u)vaner skapes ved at det etableres forbindelser mellom nerveceller i hjernen
- Jo oftere vi tenker de samme tankene, jo sterkere blir koblingene som representerer disse tankene, og jo oftere dukker de opp



Fra tanke til følelse

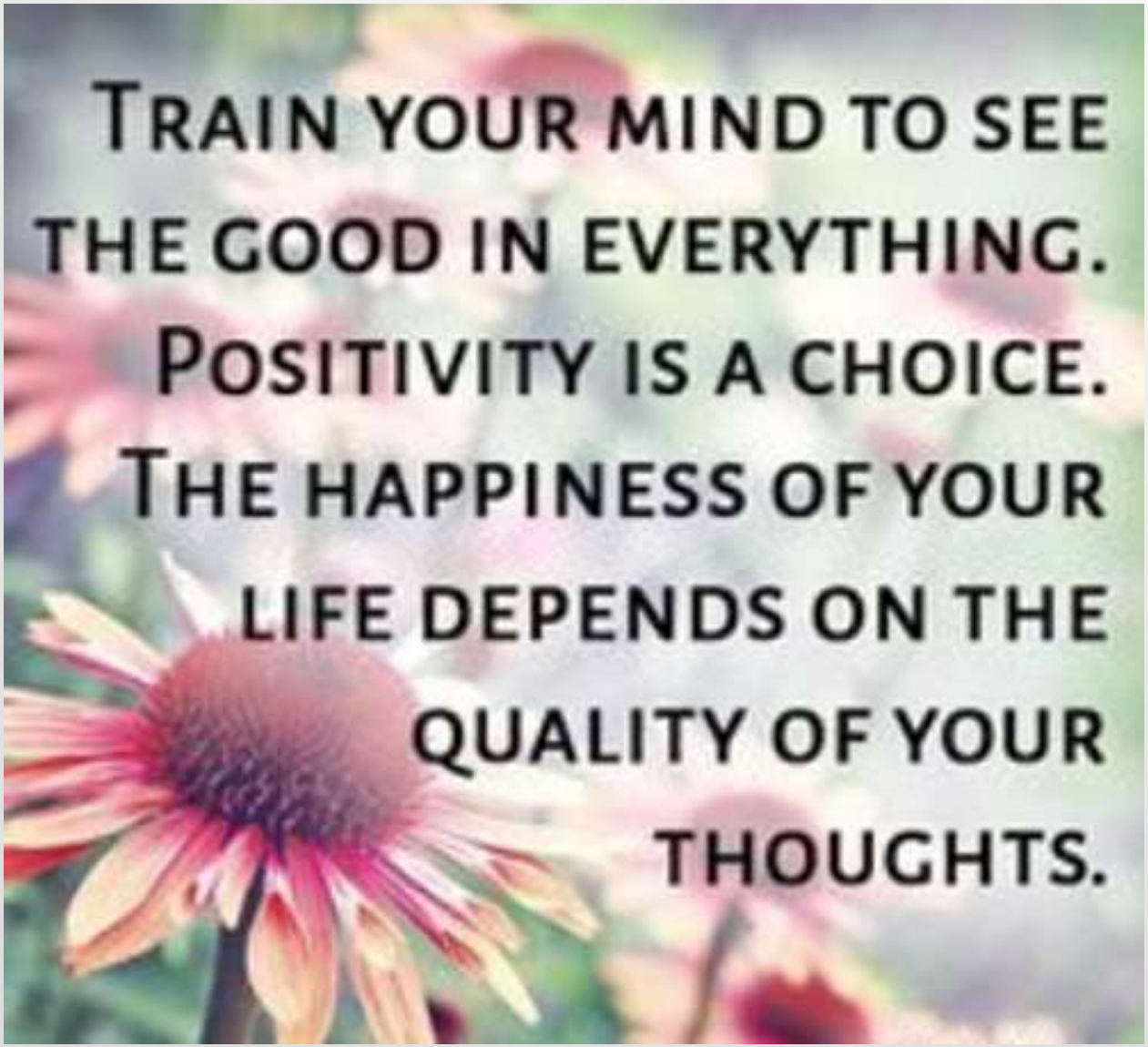
- Når en tanke er gjentatt ofte nok, endres den til en følelse
- den er da blitt en del av vår personlighet («han lyver så han tror det selv»)
- Vår personlighet er vår personlige virkelighet

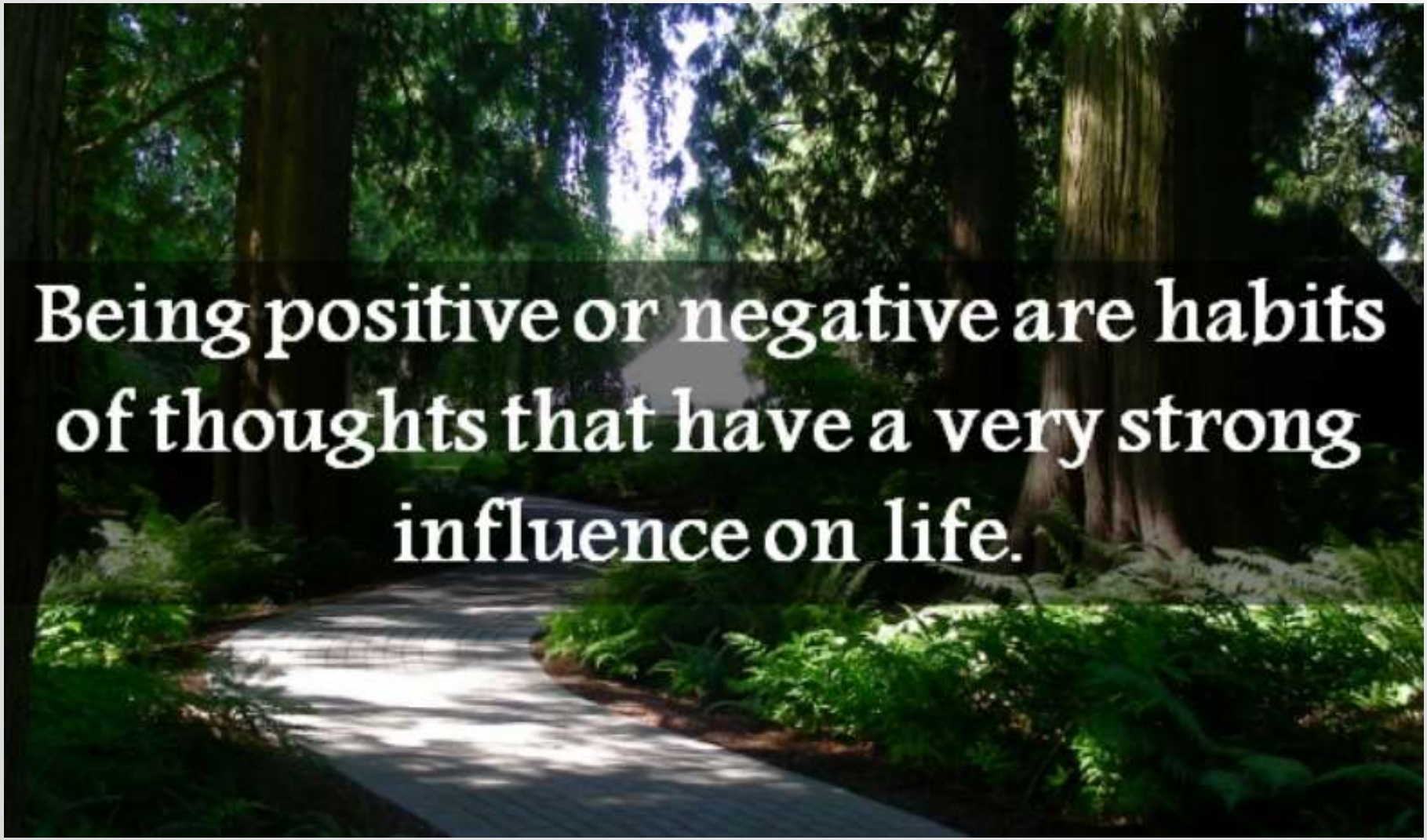
Vår tankefulle hage

- Analogi: tenk på vårt us som en hage, med den mest fruktbare jorden som kan tenkes.
- Det vi (gjentatte ganger) tenker, slippes inn – og det vokser der – positivt eller negativt – blomster/ planter eller ugress.
- Hvordan vil du at din mentale hage skal være?






TRAIN YOUR MIND TO SEE
THE GOOD IN EVERYTHING.
POSITIVITY IS A CHOICE.
THE HAPPINESS OF YOUR
LIFE DEPENDS ON THE
QUALITY OF YOUR
THOUGHTS.


Being positive or negative are habits
of thoughts that have a very strong
influence on life.

Hvordan kan vi stoppe negative tanker?

- ???