

KANT  
PSYK

# SÅDAN SLIPPER DU AF MED NEGATIVE TANKER

## Sådan slipper du af med negative tanker

---

*Utrolig mange mennesker er plaget af negative og uønskede tanker. Vi hører det hele tiden fra både klienter og kursusedtagere, og mange fortæller, at det har en negativ påvirkning på deres humør, overskud og livskvalitet. Det vil vi selvfølgelig gerne gøre noget ved, så her får du konkrete forklaringer på, hvad der sker, og hvad du skal gøre ved det.*

---

Du kender det sikkert: Du vil rigtig gerne sove, men tankerne holder dig vågen. Et mylder af tanker om alt muligt. Tankerne kan komme usorteret og indimellem give et helt kaotisk tankemylder. Og vigtigst af alt: Det er ikke de positive tanker, der holder dig vågen. Det er de negative.

Eller: Du er til fest, du har en hyggelig aften, du er på sommerferie, eller du har det bare rigtig godt. Alligevel er der tanker, der sniger sig ind på dig, som faktisk ikke passer ind her, og som du helst vil være fri for. Igen negative tanker.

Tankerne handler måske om, at der kunne ske ulykker, og at dagen eller ugen endda kunne ende i en katastrofe.

De kommer pludseligt – lige midt i alt det dejlige og lige dér, hvor du faktisk burde have det allerbedst og nyde dit liv.

Du tænker måske, at det er irriterende og mærkeligt, at du ikke bare kan nyde livet og fokusere på det gode – især fordi dine venner altid siger, at det er vigtigt at nyde det gode og se det positive.

Udover at tankerne er irriterende er de også utroligt nemme at producere. Det er næsten som om, at for hver positiv tanke kan du komme i tanke om 5 negative, som så nærmest "ødelægger" den positive. Du kender sikkert den fornemmelse, for det gør vi i virkeligheden alle sammen.

Det er nemlig helt utrolig menneskeligt at tænke på negative konsekvenser og få katastrofetanker. Og der er endda rigtig gode grunde til det. Det kommer vi til.





## Andre mennesker har det bedre

For rigtig mange mennesker bliver de negative tanker et endnu større problem, fordi de bliver bange for, at der er noget galt med dem. Vi mennesker kan godt lide at spejle os i resten af flokken. Vi vil nemlig være sikre på, at vi passer ind i fællesskabet, og at der er andre, der kan lide os og passer på os.

Derfor går vi ofte rundt og sammenligner os med andre. Men det er rigtig svært, når det handler om tanker, for vi ved jo ikke, hvad andre mennesker tænker. Derfor bliver vores sammenligning med andre hurtigt baseret på gætterier. Og selvom det er gætterier, bliver vores egne antagelser hurtigt til noget rigtig – inde i vores hoveder.

Vi antager nemlig hurtigt, at andre har det meget bedre, er meget gladere og har masser af positive tanker.

Når vi får ideen om, at alle andre har det bedre og slet ikke har så mange negative tanker, får vi det selv værre. Vi bliver rigtig uvenner med alt det negative i hovedet, som vi gerne vil have til at gå væk.

## Du er kodet til at tænke negativt

Der er rigtig gode grunde til, at vi har svært ved at lægge det negative fra os. Vi har faktisk nemt ved at få katastrofetanker og tænke på negative konsekvenser. Det er nemlig sindssygt vigtigt for os mennesker, at vi er opmærksomme på lurende farer for at kunne overleve. Vores hjerner er meget gamle og fra helt gammel tid ligger det meget dybt i os, at vi skal lægge mærke til puslen i græsset og se os over skulderen – netop for at spotte fjenden, før fjenden spotter os. På den måde kan man sige, at vi er kodet til at kunne regne ud, hvad der kunne være farligt, og hvor farerne kunne opstå. Det er smart, og det hjælper os til at overleve. Men vi lever i en verden, hvor rigtig meget kan tolkes som farligt, og hvor rigtig meget kan gå galt. Derfor er der også masser af brændstof til dine tanker, når det handler om at spotte potentielle farer.

Alt dette forklarer, hvorfor du så nemt kommer til at tænke negativt og få katastrofetanker. Det hjælper dig rent faktisk med at overleve.

## Du skal være doven

Men lad os nu bare være ærlige. Dét der med at få tanker til at gå væk eller holde op med at komme – det er svært og kan hurtigt blive en umulig opgave. I hvert fald hvis man er uvenner med sine tanker og aktivt arbejder på at stoppe dem. Det er noget helt andet, der skal til.

Man skal nemlig i højere grad lære at være ligeglad med sine tanker, og lade dem være. Ja – du læste rigtigt. Du skal faktisk være langt mere doven overfor dit eget tankeliv. Især når du gerne vil have mere ro i hovedet og lægge det negative fra dig.

Jo tak – det lyder meget godt.

Men HVORDAN gør jeg det?

---

### En effektiv teknik – som du allerede har

Det her kender du 100 % sikkert: Du står et sted i din bolig og beslutter dig for at hente noget i et andet rum. Når du kommer ind i det andet rum, har du glemt, hvad det var du skulle.

Hvad skete der?

Jo, ser du – der skete det, at du glemte at give opmærksomhed til tankerne om, hvad du skulle i det andet rum.

Altså: Hvis du ikke giver tankerne opmærksomhed – så forsvinder de. Det er jo vigtig viden at tage med sig. Vi tager den lige igen: Hvis du ikke giver tankerne opmærksomhed – så forsvinder de.

Nu tænker du måske, at det er et dårligt eksempel. For det at skulle hente noget i et andet rum, har ikke noget at gøre med negative tanker. Det er nok mere neutrale tanker – eller ligefrem positive tanker. Og vi har lige lært, at de negative tanker kan være vigtige for vores overlevelse.

Men det er heller ikke det, der er pointen her. For der gælder det samme for alle slags tanker: Hvis du ikke giver tankerne opmærksomhed – så forsvinder de. Og hvis du får en tanke, som du ikke har lyst til at beskæftige dig med, så fortjener den heller ikke din opmærksomhed.

---



## Tanker og tænkning

Her kommer noget utrolig vigtigt, som du for altid skal huske på. Du er nemlig ikke forpligtet til at gøre noget ved dine tanker, som du ikke har lyst til. Se lige på de her to sætninger:

Tanker er noget, du har  
Tænkning er noget, du gør

Tanker opstår automatisk i din hjerne. Der er intet du kan gøre ved det – det er ren biologi. Men når du begynder at give dine tanker opmærksomhed, kaldes det tænkning. Og det er dét, der er dit problem. Altså ikke tankerne – men din tænkning om dem.

Med andre ord: Selv den værste katastrofetanke er i sig selv helt ligegyldig. Hvis du glemte at give den opmærksomhed, mens du gik ind i et andet rum, ville den forsvinde.

Og igen med andre ord: Selv den værste katastrofetanke forsvinder uden at forstyrre dig mere, hvis du ikke giver den opmærksomhed.



## Flere teknikker og redskaber

Vi ligger inde med en kæmpe værktøjskasse, som vi gerne vil dele med dig. Den er fyldt til randen med teknikker, redskaber, tips, tricks og hacks til at få helt styr på tankelivet. Vi lærer dig alt, hvad du skal vide om ikke at give uønskede tanker opmærksomhed. Det virker med det samme, der er ingen bivirkninger, og du kan træne dig til meget mere ro i hovedet.

Hvis du vil have fingre i alt det, der med garanti gør dit liv nemmere, skal du på kursus. Det kan være i Vejle eller København eller hjemme foran din egen skærm.

Se de forskellige muligheder og find det kursus, der er rigtigt for dig på [kantpsyk.dk](http://kantpsyk.dk).

Du er velkommen til at skrive eller ringe til os. Så skal vi guide dig i den rigtige retning

Vi glæder os til at møde dig og blive en del af din personlige succes 🙌

---

**De bedste hilser fra  
Ziggie & Henrik**



[kantpsyk.dk](http://kantpsyk.dk)