

ØVELSE 40

- Beslut dig for et tidsrum og et sted, hvor du vil dykke ned i dit problem. Sæt evt. dit vækkeur til at ringe efter f.eks. 20 minutter.
- Læg mærke til, hvornår dine tanker springer til et andet emne.
 - Stå stille med den forestilling, du er ved at aflede dig fra. Du vil sikkert opleve, at du får det ubehageligt, og at din angst stiger i dette øjeblik. Det er helt naturligt, men ikke farligt: Det er blot din urtidshjerne, som ikke kan kende forskel på farer, som sker lige nu, og farer, som du forestiller dig. Hold fast i din forestilling, samtidig med at du lægger mærke til det rum, du sidder i lige nu.
 - Sid sådan lidt, og læg mærke til, hvordan din oplevelse udspiller sig over tid. Måske stiger og falder den i intensitet undervejs. Det kan også være, at den ikke gør. Hvis du kommer til at hoppe ud af din tankestrøm, så søg tilbage til det sted, hvor du hoppede af – det skal nok dukke op igen.
 - Når du har vænnet dig til en bestemt forestilling, kan du prøve at forholde dig til, hvordan du vil handle, hvis den skulle blive aktuel. Du vil sikkert have en impuls til at tænke »Jamen det sker jo ikke« eller »Det må bare ikke ske« – men prøv alligevel at gøre noget andet end ruminationens hidtidige mønster, og tag stilling til muligheden. At gøre dét, hverken øger eller sænker sandsynligheden for, at det kommer til at ske.
 - Overvej også, hvordan du ville kunne udleve dine værdier i sådan en situation.
 - For hvert nyt skrækscenarie, dit sind sender forbi dit indre biograflærred, gentager du de tre forrige trin.
 - Når tiden er gået, afslutter du øvelsen – og fortsætter evt. en anden dag, hvis ruminationen stadig har kroget i dig.