

Indholdsfortegnelse

Denne bog handler om.....	6
Dine tanker er bare tanker.....	7
Men tanker kan ændres.....	8
Den magiske cirkel.....	9
Din indre dialog.....	10
Den gamle Cherokee-høvding og de to ulve.....	11
Er du gået i en tankefælde?.....	12
Negative briller.....	13
At forstørre tingene.....	14
Sort/hvid opfattelse.....	15
At være spåkone.....	16
At fange tanker.....	17
Vi omlægger tanker og vaner - tanketjek!.....	18
Hvor sandsynlige er dine tanker?.....	19
Kan du finde beviser for dine antagelser? Leg detektiv.....	20
Vi omlægger tanker og vaner - tænketank!.....	22
Vi omlægger tanker og vaner.....	24
Små sikre succes'er.....	25
Hvis...så-tanker.....	26
Omlægning af hvis...så-tanker.....	27
Afledning.....	28
Lav det, der gør dig glad.....	29
Taknemlighed.....	30
Giv dig selv kærlighed.....	31
Prinsessen, der ikke ville slå sig.....	33
Bliv styrmand på eget skib!.....	34

Vi omlægger tanker og vaner - tænketank!

HUSKEKORT

Når jeg bliver bange/vred/ked af det, tænker jeg.....



Det er godt at have et *huske kort* du kan have i lommen, og som du kan kigge på for at grundlægge nye tankevaner.

Vær bevidst om hvilke *tankefælder*, du går i.

Har du tit de *negative briller* på i forhold til dig selv, kan det lyde: "Jeg er en god og hjælpsom kammerat" eller "Jeg er nem at holde af."

Er du bange for at sige noget forkert i klassen, kan dit kort for eksempel lyde: "Alle siger noget forkert engang imellem, og det er helt ok. Faktisk er det sådan, man lærer."

Efter nogen tid vil du nok ikke have behov for at have dit kort i lommen, for så har du sætningen inde i hovedet.

Giv dig selv kærlighed

Der er nogle ting, der er helt afgørende for, at du kan være glad og tryk.

Det er blandt andet, at din indre dialog er god og kærlig. Man kan også kalde det, at du taler med dig selv, som er du din egen bedste ven. Din bedste ven fortjener at blive behandlet med den respekt og den kærlighed, som du virkelig fortjener. Man kan kun starte ét sted med at forandre verden og gøre den bedre, og det er i én selv:

- ved at du giver dig selv kærlighed nok til at blive berørt og at vælge de gode tanker, der gør dig glad
- ved at du tager dig kærligt nok af dig selv til at rose og anerkende og stå ved dig selv og gøre de ting, som du holder af at gøre
- ved at du med taknemlighed fokuserer på alle de gode ting, der allerede er i dit liv

ved at du anerkender og lægger mærke til lige netop dét, der gør dig speciel. Det kan blive en stor styrke i dit liv.

Husk du er helt unik – der er jo kun én af din slags!

