

Øvelsesark til kognitiv strategi til håndtering af stress

Beskriv en konkret situation, der stresser dig:

Jeg opdager, at jeg er bagud med julekort, julegaver og planlægning

Beskriv to af de tanker, der opstår i den situation, der stresser dig:

1. Jeg orker ikke jul som sidste år, hvor jeg var så travl i mit hoved, at jeg havde svært ved at være nærværende
2. Nu har jeg igen lavet alt for mange planer. Hvornår lærer jeg det dog?

Beskriv to af de følelser, som opstår i den situation, der stresser dig:

1. Ærgrelse

2. Panik

Hvad betyder det for din adfærd, at du føler som du gør i situationen?

Jeg skyder lidt med skarpt og anklager min familie for ikke at tage ansvar for arbejdsopgaverne i julen. De virker ligeglade

Hvilken adfærd ville du ønske dig i situationen? At jeg i stedet for bad dem hjælpe med konkrete opgaver, som passede lidt til alder og interesser

Hvilke følelser skal der til, for at du kan have denne adfærd? Ro og afslappethed

Hvilke tanker kan skabe den/disse følelse(r) indeni dig? Jeg når, hvad jeg når. Mange andre år, har jeg skrevet nytårskort i stedet for. Jeg kan ikke både uddelegere opgaver og selv have styr på det hele. Hvis de andre udfører juleopgaver, må jeg stole på, at det er godt nok. Julen handler bestemt ikke om at nå alt.

Hvordan kan du skabe disse tanker i en stresset situation? Jeg kan skrive dem på et julekort til mig selv (når jeg nu ikke får skrevet til andre alligevel) og hænge det op i køkkenet, så jeg tit ser det. Jeg kan spørge familien, hvad de vil hjælpe med og udtrykke min tillid til dem. Så er ordene sagt højt og jeg husker, at jeg skal stole på, at opgaven bliver klaret godt.