

# MINIGUIDE

## SLIP TANKER OG URO

En enkel guide til mere ro i hoved og krop



STRESSSCOACH & PSYKOTERAPEUT  
**BIRGITTE MARTINY**



# NÅR TANKER OG URO OVERTAGER

Tankemylder og uro er noget, de fleste af os oplever i perioder.

Det kan hænge sammen med stress, angst og bekymringer, men også med et ønske om at gøre alt rigtigt, tage ansvar og have styr på tingene.

Eller en frygt for at lave fejl og ikke være god nok.

Når det pres bliver for stort, reagerer kroppen og hjernen, som om der er fare på færde. Hjernen forsøger at hjælpe dig ved at være på forkant, tænke tingene igennem og finde løsninger.

Men det kan betyde, at du bliver fanget i tankerne og følelserne.

Måske oplever du, at du i timevis kommer til at gruble og bekymre dig i forsøget på at finde ro og afklaring. Men det hjælper sjældent. I stedet for kan det holde dig fast i uroen og ubehaget.

Og så opstår den onde spiral, hvor både hoved og krop er i højt gear.



# EN ANDEN MÅDE AT HÅNDTERE DET PÅ

Når du er meget i dine tanker og fokuserer på ubehaget, kan det føles, som om du mister kontakten til dig selv og det, der er omkring dig. Du er fysisk til stede, men mentalt et helt andet sted.

Jo mere du bliver optaget af tankerne og det, der føles svært, jo mindre er du til stede i det liv, der er lige foran dig.

Det er ikke noget, du gør forkert. Det er en helt naturlig reaktion, når systemet er belastet. Men det kan betyde, at både din krop og din hjerne bliver ved med at være i højt gear.

Derfor kan det være hjælpsomt at øve sig i at flytte opmærksomheden og fokusere på at blive nærværende i stedet for.

Det handler om at få kontakt til dig selv, din krop og dine omgivelser, fordi det hjælper hele dit system med at falde mere til ro.

Inden for ACT (Acceptance and Commitment Therapy) og metakognitiv terapi arbejder man netop med at skabe den kontakt til nuet.

Her kan det være en stor hjælp at “kaste anker”.



# KASTE ANKER

## EN ØVELSE I AT FINDE RO

At kaste anker er en enkel måde at grounde dig selv på, når du mærker ubehag, uro og tankemylder.

Forestil dig et skib i stormvejr: Når bølgerne går højt, kaster man anker. Ikke for at stoppe stormen, men for at skabe stabilitet midt i uvejret.

På samme måde kan du bruge kaste anker-øvelsen til at finde dit fodfæste, når det blæser indeni, og du føler dig fanget af tanker og følelser.

‘Det er en af de øvelser, jeg – i forskellige variationer – bruger allermest til mine klienter. Mange fortæller, at den hjælper i svære situationer, hvor de bliver opslugt af tanker og følelser.



# SÅDAN KASTER DU ANKER:

At kaste anker er en opmærksomhedsøvelse, hvor du koncentrerer dig om at registrere og observere følgende på skift:

- Fundamentet under dig
- Din vejtrækning
- Dine sanser
- Dine følelser og tanker
- Rummet omkring dig

Det er helt normalt, at tanker og følelser kommer og forstyrrer undervejs. Bare registrer det, og fortsæt det sted, du er nået til i øvelsen.

Min guidede lydfil på 6 minutter hjælper dig trin for trin:

## Lyt til øvelsen her: Kaste anker-lydfil

Du kan bruge øvelsen til at finde mere ro og nærvær i løbet af dagen, når tankerne kører og du har svært ved at finde ro. Eller som en pause, når du har brug for det

Det er godt at kaste anker hver dag, fordi det minder dig om at være mere nærværende og til stede, der hvor du er.





## VIL DU ARBEJDE VIDERE?

Hvis du kan genkende det, du læser, og gerne vil arbejde mere med din uro, stress, angst eller dit tankemylder, kan du finde flere øvelser på [Min hjemmeside](#)

Du er også meget velkommen til at kontakte mig. Jeg tilbyder en gratis og uforpligtende forsamtale, hvor du kan få svar på dine spørgsmål, og vi sammen kan vurdere, om et forløb hos mig kunne være noget for dig.

[\*\*Kontakt mig her\*\*](#)



STRESSSCOACH & PSYKOTERAPEUT MPF  
BIRGITTE MARTINY