

Du deluxe

Han kanske träffar någon annan ... Ja, han tyckte nog att jag var konstig, ful, galen ... Jag menar, nu har det gått två timmar och han har fortfarande inte ringt!

FÅ HJÄRNBKOLL på varje kris

Kommer jag att klara av det nya jobbet? Varför har han inte ringt? Vad menade hon med att säga så? Cosmo visar vägen till det grubbfria livet.

AV LINNEA MOLANDER

"OM JAG TÄNKER PÅ DET EN GÅNG till kommer jag nog fram till något jättebra ...” Det är lätt att tro att ältande kan leda till nya och smarta lösningar, men forskning visar att det sällan stämmer. Tvärtom stärker grubbel

negativa tankemönster och försämrar dina problemlösnings-skills. Dessutom riskerar det att göra dig deppig eftersom ältande gör att saker som egentligen inte behöver vara ett problem förstoras upp när det blandas med negativa känslor.

– Det är viktigt att ifrågasätta sitt grubblande och låta det logiska tankandet dominera över de negativa känslorna, säger Caroline Kraus, psykolog och psykoterapeut.

Men att sluta älta är lättare sagt än gjort. Så hur i hela världen får man stopp på det? Genom att läsa Cosmos grubbelguide, så klart! Så här fintar du bort tankarna när krisen inträffar och kan njuta av karriären, kärlekslivet och vännerna – helt grubbfritt!

5 steg till skönare tankar

- 1. GÖR NÅGOT ANNAT** Distrahera dig med något kul, kreativt och engagerande!
- 2. REALITY CHECK** Ifrågasätt grubbeltankarna!
- 3. VÄND TANKEN** till din fördel.
- 4. ACTION!** Gå till handling – lös problemet.
- 5. ZOOMA UT** Spelar det någon roll om en månad, ett år eller när du ligger på dödsbädden?



Han har inte ringt

DU OCH EN skön kille har hörts under en period och varit på en riktigt nice första dejt. Du vill ses snart igen men när han inte hör av sig börjar du tvivla på att du är tillräckligt intressant, snygg, smart ...

GÖR NÅGOT ANNAT Här gäller det att hitta på roliga saker för att slippa onödig väntan. Stäng av Facebook, lägg undan mobilen och träffa vänner! Hör han av sig kommer du märka det utan att vara klistrad vid telefonen och hör han inte av sig är det verkligen onödigt att sitta och vänta.

REALITY CHECK – Ägna dig inte åt att försöka lösa olösliga problem eller förstå sådant som inte kan förstås, säger KBT-terapeuten Olle Wadström som skrivit boken *Sluta älta och grubbla: lättare gjort med kognitiv beteendeterapi*. Varje gång du frågar dig själv "varför ringer han inte" får du acceptera att du inte vet varför och komma ihåg att det inte behöver ha ett dugg med dig att göra.

VÄND TANKEN Släpp tankarna på vad han tycker om dig och ta en funderare på vilken typ av killar du är sugen på. Du är ju grymt awesome och värd att hänga med killar som fattar det och hör av sig för att träffa dig igen – fattar han inte det har han rätt dåligt omdöme och det är ju inte så hett.

ACTION Ta saken i egna händer genom att ringa honom och kolla läget eller gå vidare och träffa människor som faktiskt gör plats för dig i sina liv.

– Det går inte att genom ältande väcka liv i kärleken, säger Olle Wadström.

ZOOMA UT Om du suttit och väntat på att någon ska höra av sig förut vet du att du efter ett tag inte ens kommer att komma ihåg den där killen som inte ringde. Fyll ditt liv med nya dejter och äventyr och kom ihåg att han är kanske inte är The One.



Negativ feedback från chefen

I EN UTVÄRDERING från chefen visar det sig att hon är missnöjd med en rapport du skrivit. Du känner dig otillräcklig och bygger upp ett berg av skräckscenarier där du ser dig själv få sparken.

GÖR NÅGOT ANNAT Att distrahera dig är det enklaste och effektivaste sättet att slippa grubbel så undvik situationer där du har möjlighet att älta och leta fel, eftersom det kan leda till att du till slut "hittar på" saker du eventuellt skulle ha gjort fel, trots att det inte stämmer. Gör sådant som får dig att må bra och styr upp lite skönt häng med vännerna (och se till att prata om annat än jobb!).

REALITY CHECK Samla tankarna och försök att ta chefens kommentarer för det de är: Några specifika saker som du gjort i ditt arbete, inte dig som person. Ibland blir det inte som man tänkt sig och det är helt okej.

VÄND TANKEN Att chefen gett dig feedback och kritik betyder att du har potential och utvecklingsmöjligheter. Se det i stället som en fantastisk möjlighet: Nu vet du precis hur du kan lyckas bättre nästa gång. Fokusera på vad du lärt dig av detta och hur du ska använda kunskapen för att göra ett ännu bättre jobb.

ACTION Be att få ta ett möte med chefen och fråga vad hon menade för att få klarhet och slippa fundera på det.

– Acceptera kritiken om den är befogad men våga säga ifrån om du tycker att den är irrelevant, säger KBT-terapeuten Olle Wadström.

ZOOMA UT Försök att se det från din chefs synvinkel och konkretisera feedbacken. Blanda inte ihop dina känslor med verkligheten. När du är mitt uppe i något som känns problematiskt verkar det ofta värre än det är.



Tjekompisen gav en klumpig kommentar

EN VÄN KOMMENTERAR din kropp på ett osmidigt sätt som gör dig ledsen. Hon märker direkt att det var dumt sagt och ber om ursäkt men du kan ändå inte släppa kommentaren och börjar tvivla på dig själv.

GÖR NÅGOT ANNAT Använd kroppen i stället för att granska och tänka på den. Ta en promenad, gå ut och dansa eller krama någon för att komma förbi de självdissande tankarna.

– Acceptera kommentaren eftersom den inte blir mindre sårande om du plågar dig med den i tanken om och om igen, tipsar KBT-terapeuten Olle Wadman. Våga säga att du blev sårad, men släpp det sedan så fort som möjligt.

REALITY CHECK Hade din kompis sagt något osmickrande som du själv vet inte alls stämmer (typ "du har tre armar"), hade du inte blivit ledsen utan bara konstaterat att det hon sa var fel. De kommentarer som svider mest är de som matchar det vi kritiserar oss själva för, oavsett om det är sant eller inte. Är det hennes kommentar eller dina egna tankar som känns mest? Ifrågasätt dina tankar kritiskt, för ofta bygger de mer på en diffus känsla än på vad som är sant.

VÄND TANKEN Tänk tillbaka på ett tillfälle när du råkat säga något klumpigt som du inte menade till någon. Förmodligen kändes det jättedumt, betydde ingenting och var ett misstag. Samma sak gäller din kompis.

ACTION Peppa dig genom att skriva en lista på tio saker du gillar med dig själv för att kompensera.

ZOOMA UT Er vänskap är förstås viktigare än en klumpig kommentar. Skapa perspektiv genom att uppskatta allt som är bra med dig själv, henne och er relation.