VIDEO #4





RELATIONERFØRST.DK

Tag vare på det vigtigste i livet



Hvad er en Tanke?

“Tanker, billeder og impulser besøger os kortvarigt, men forsvinder igen, hvis vi ikke griber fat om dem, undertrykker dem eller på anden måde forsøger at håndtere dem.”

Kilde: Wells, Adrian. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression



Hvor kommer tankerne fra?

“Vores tanker formes af indre og ydre forhold. Udefra af alle de input og omstændigheder vi oplever. Indefra af præhistoriske oplevelser vi har med os,

samt de ting vi har tilegnet os. De vil bevist og ubevist forme vores neurale mønster for tænkning.”

Kilde: National Center for biotechnology information, USA

“Vores tanker formes af indre og ydre forhold. Udefra af alle de input og omstændigheder vi oplever. Indefra af præhistoriske oplevelser vi har med os,

2. Kor. 11:3

…”Jeg er bange for, at ligesom slangen forledte Eva ved sin snedighed, skal jeres tanker komme på afveje bort fra det oprigtige og rene forhold til Kristus.“

1. Sam 16:6-7

“Da Samuel så Eliab, tænkte han: "Herren har nu sin salvede stående for sig!" Men Herren sagde til Samuel: "Lad dig ikke forlede af hans udseende

1. Sam 16:6-7

eller høje skikkelse, for jeg har forkastet ham. Gud ser nemlig ikke på det mennesket ser på; et menneske ser jo på det ydre, men Herren ser på hjertet."

Fil 4:8

løvrigt, brødre, alt, hvad der er sandt, hvad der er ædelt, hvad der er ret, hvad der er rent, hvad der er værd at elske,

Fil 4:8

hvad der er værd at tale godt om, kort sagt: det gode og det rosværdige, det skal I lægge jer på sinde.



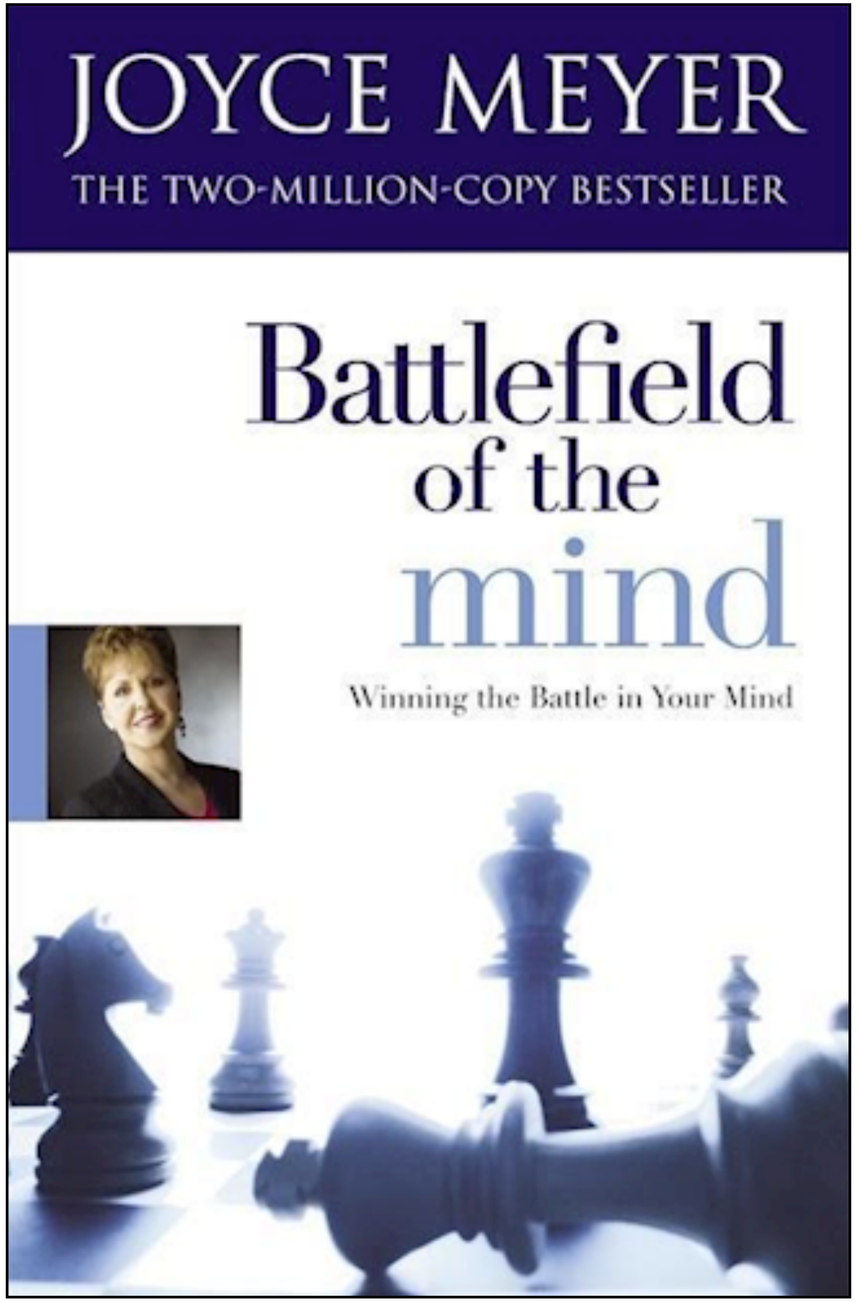
Dit tankemønster

Rom 12:2

”lad jer forvandle, ved at sindet fornyes, så I kan skønne, hvad der er Guds vilje: det gode, det som behager ham, det fuldkomne”

Når vi over tid retter vores tænkning i en bestemt retning, vil vi ændre hjernen fysisk samt ændre hjernes fremadrettede arbejdsmønster.

Kilde: Dr. Coroline Leef, Switch On Your Brain


JOYCE MEYER
THE TWO-MILLION-COPY BESTSELLER
Battlefield of the mind
Winning the Battle in Your Mind



Kan vi stoppe
forkerte tanker?

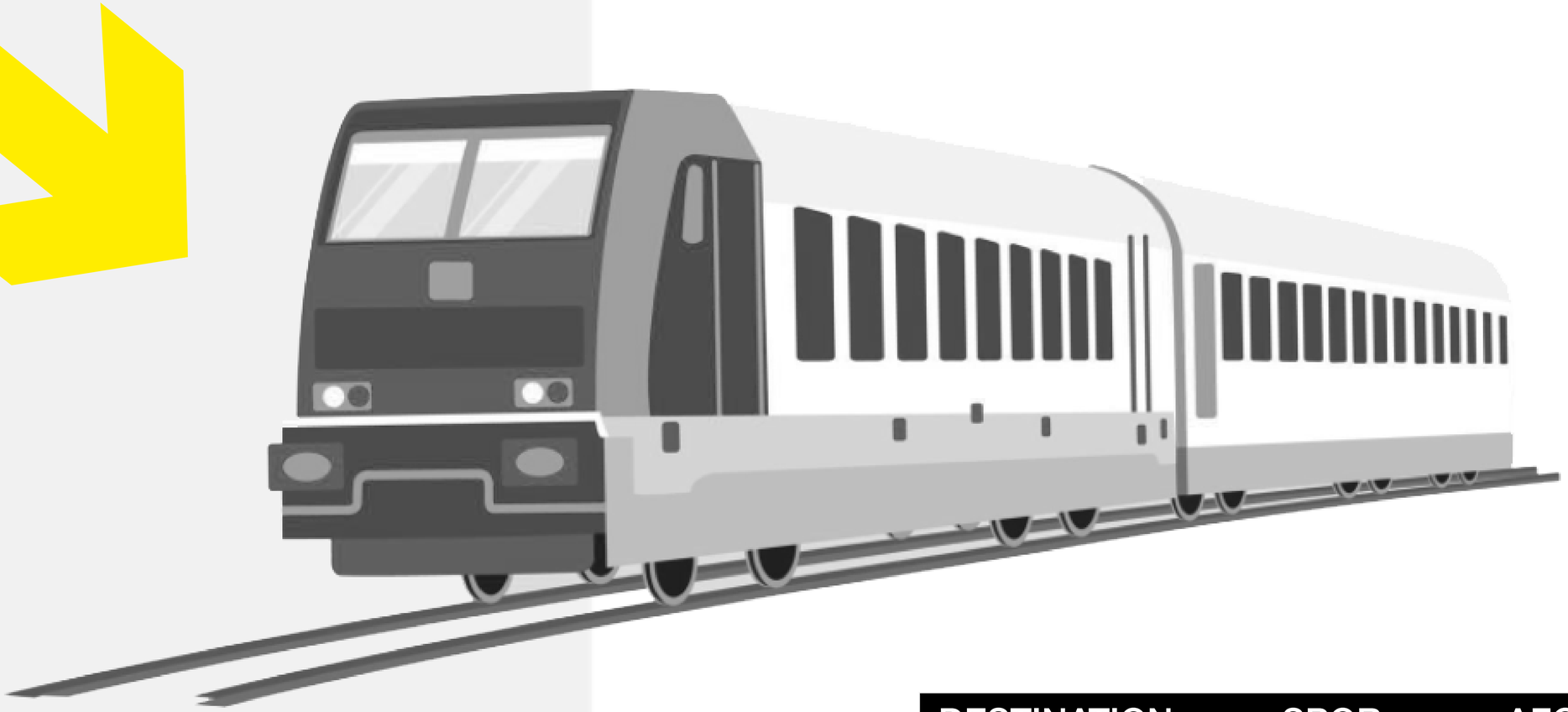
”Med de negative tanker er det som med sommerfuglene. Den, som prøver at blive dem kvit ved at fægte og slå, bliver bare mere bundet af dem

og mere irriteret. Den, som nøjes med at iagttage tankene, bliver hurtigt befriet fra dem

Kilde: Evagrius Ponticus. The logical studies







DESTINATION	SPOR:	AFGANG:
ANGSTBORG	Spor 1	08.30
TRISTVED	Spor 2	09.15
STRESSVILDE	Spor 1	09:00
DEPRISTRUP	Spor 4	09.30



Hvordan kan vi bare lade vores tanker være?

“Gud har designet mennesket med en evne til at kunne observere egen tænkning.”

Kilde: Caroline Leaf, Switch On Your Brain

Andian Wells introducerede i sin forskning termen “detached mindfulness” eller på dansk “afkoblet opmærksom”, som referere til de teknikker, som hjælper dig med at forholde dig passivt til dine tanker.

“Gud har designet mennesket med en evne til at kunne observere egen tænkning.”

Kilde: Caroline Leaf, Switch On Your Brain

1. Tanker er alle de indre dialoger, billeder og fantasier du har i dit hoved.
2. Tanker fungere på den måde, at de kommer til os og er et øjeblik i vores bevidsthed, og så forsvinder de igen, med mindre vi aktivt vælger at beskæftige os med dem

3. Vores tanker formes indefra, udefra, nedefra og oppefra

4. “iagttagende jeg” - en evne Gud har skabt os med, så vi ikke behøver, at fusionere med vores tanker, men blot kan observere vores egne tanker

VIDEO #5





RELATIONERFØRST.DK

Tag vare på det vigtigste i livet