

Stop din travlhed ... i de næste 20 minutter. Og tænk på

at de fleste ikke skelner imellem unyttige, usunde bange bekymringstanker og fornuftige tanker, der samler dig og din energi om "at finde en løsning" på et lille, som et stort problem. Der er dumme afmagts-styrkende tanker, der bare fører dig dybere ind i et angstfyldt og depressions plaget liv. Og der er kloge viise tanker, der beroliger, støtter og styrker dig.

Prøv fx at sige: "Det der, det kan jeg ikke!", "Det vil ende galt."
Og derpå: "Jeg kan det, som jeg tør og resten lærer jeg undervejs."
Hvordan det du gør slutter? ... sig: "Det er ok, at jeg ikke ved det."
Ingen kender fremtiden. Og – jeg og du kan lære at vælge om jeg/du nu vil tænke optimistisk, tænke klogt og håbefuld eller pessimistisk - og miste håbets energi.

Eksempel 1.

Du blev opereret for lungecancer for lidt over 2 år siden. En af dine 3 lungelapper blev fjernet. De sagde dengang, at du nu er cancerfri. Nu er du blevet scannet, for at sikre at den fjernelse af cancervæv du fik udført for 2 år siden, stadigvæk gør, at du i dag er fri af cancer. Du venter på en opringning fra en lungelæge imorgen, der vil give dig det vigtige skæbne bestemmende svar. Hvad tænker du så ...? Tanker der styrker dig eller tanker, der styrker frygten?

Rent faktisk og reelt set aner du ikke, hvad denne sidste scanning vil vise. Sandsynligheden for at lungerne nu i dag stadigvæk er ok, er rimelig stor, men der er desværre også en risiko for at lungekræften er kommet tilbage. Som så ofte her i livet er intet 100% sikkert, bortset fra at du er dødelig.

Et forslag: Hvad nu hvis, ... du ganske enkelt accepterer **at uvisheden**, (at du nu simpelhen ikke kender svaret på, om du er cancerfri - eller ej), at det **er den mest realistiske opfattelse** af din situation? Ergo vælger du **ikke** at bekymre dig om den skræmmende samtale i morgen, bliver en ny mavepuster, som for 2 år siden. Du accepterer: "jeg kender simpelhen ikke svaret - eller min fremtid. Og **det er ok.**" Det giver en dejlig tomhed i hovedet, ja en åbenhed for dette nu, du er i, lige nu.

Og kort efter – fordi fryggtankerne kommer jo tilbage. Her kan du så vælge om du vil **tænke optimistisk:** "Scanningen vil vise at canceren stadig er helt væk!" fremfor at **tænke pessimistisk:** "Åh nej den er sgu da, ØV, kommet tilbage. Av!"
Der er et vigtigt mentalt valg her: Vil jeg tænke optimistisk - eller pessimistisk? Begge er jo blot det rene gæt, så hvorfor ikke vælge det, der gør mig rolig nu?

Tanker er ikke bare tanker. Nogle tanker kan løfte, give dig optimisme og andre kan slå dig omkuld, som blev du ramt af en dræbende kugle. Ord og tanker kan gå i selvsving og drive dig ud i et regulært vanvid, hvis du ikke lærer kunsten at kunne stoppe disse gak gak tanker.

Som jeg tænker dette vigtige kognitive tema, handler "det" helt basalt om jeg vælger at skrue op for adrenalinet, dvs. styrke uroen, frygten og vreden. Eller jeg vælger at skrue op for hjernens beroligende dopamin og oxytocinet, der giver mig en kærlig varm følelse af forbundethed med dem, jeg holder af.

Du kan forstærke din uro, frygt og helt forståelige bekymring ved at gå dybere og dybere ind i disse adrenalinfyldte tanker og ord - der yderst logisk ikke kan føre dig frem til en mulig, måske helt ny løsning, men forudsigeligt blot frem til en større afmagts følelse ved at du taber håbet.

Selv at kunne vælge, hvilke slags tanker du ønsker og godt vil tænke – og hvilke du vil stoppe, er en livskunst, som nogle er utrolig gode til og andre ikke kender. Du kender sikkert nogle, der er særlig gode til at løfte såvel deres eget som andres humør, som får dig til at turde mere end du tror du tør – og dem, der ikke kan denne livskunst.

Det nye er at også du kan lære at stoppe og styre dine tanker

Måske så snart du opdager at du nu bare tygger drøv, ruminerer, som en ko, der tålmodigt venter høet 6 – 10 gange, inden den skider det ud. Det er dér, hvor du tager en nervepille, drikker eller hvordan du nu synder, fordi du tænker ... ja, de samme håbløse opgivende tanker, igen og igen.

Netop dér, kan du med nysgerrighed og øvelse træne dig i at opdage, at der rent **faktisk, her, er et vigtigt valg**. Og også du kan en dag vælge om du vil stoppe en dum tankegang, der ikke fører til andet end afmagt. Eller om du nu vil tænke på en mere kreativ måde, der mere fokuserer på at finde en løsning, end f. eks. på hvem der måske har ret eller uret. Mere på at acceptere de vilkår og fakta, der desværre ikke kan ændres end på at bruge al din energi på noget, som du godt ved, **er håbløst**.

For de af os, (der på den barske måde via dumheder, neurotisk tænkning og div. smertefulde erfaringer, har måtte lære **kunsten at kunne give slip**, og **opdage nu'et** + acceptere **tanke tomheden** og **uvisheden ved fremtiden**. Og først, efter en tiltrængt tankepause, igen finder en bedre måde at tænke på det uklare problem, der før gav dig et angstanfald eller en depression), **er det tydeligt og let at se**, at der meget ofte er en bedre, mere løsnings orienterede måde at tænke på, end den frygt-betonede måde.

For mig har denne opdagelse af tankens magt og tankens frihed åbnet op for et gladere og friere liv end det, jeg via barndommens og skoleverdens prægning og træning var forudbestemt til. Vi er efterhånden mange, der har haft stor glæde af den kognitive psykoterapis opdagelser. Der nu har fået en interessant tilføjelse: Metakognitiv terapi:

Pia Callesen har i sin bog: "Lev mere, tænk mindre." 2017, overbevisende peget på betydningen af at stoppe dumme tanker, der blot kører dig ned i afmagt, angst og håbløshed. Og hun foreslår at du dyrker og nyder den dejlige tanketomhed, værens tilstanden, der da dukker frem, som en behagelig rolig dopaminfyldt tilstand, Så åbn op for sanserne - og opdag, hvad du nu har lyst til at gøre.

Pia Callesen anbefaler at du begrænser dine bekymrings tanker om det, der gør dig bange, urolig eller vred - til kun 1 time om dagen. Og hvis de skræmmende eller bekymrende tanker alligevel dukker frem i dit sind, foreslår hun at du distancerer dig fra dem ved blot at iagttage at "nu tænker jeg altså igen på ... og i stedet for vil jeg hellere se efter f. eks. 5 røde farver her i dette rum, og bagefter 5 gule, 5 grønne osv.

"Loose your head, and come to your senses.", som gestaltterapeuten Fritz Perls udtrykte denne ret effektive kur, allerede i 60'erne. I metakognitiv terapi lærer du, via en række opmærksomhedsøvelser at styrke dit ydre focus, se væk fra dig selv og dine tanker og følelser. - **En tanke er blot en tanke, ikke virkeligheden uanset hvad den rummer. Jeg behøver ikke gøre noget ved denne tanke blot anerkende at den er i mit hovede - og så, se og lytte mere udad.** På den måde får dit sind fred og ro til at regulere sig selv.

Eksempel 2.

Jeg vågner stadigvæk indimellem midt om natten og er helt vågen. Men bekymringerne for alt det forfærdelige, der vil ske, fordi jeg ikke kan sove, har jeg ikke længere. Jeg har ændret min overbevisning, så jeg nu oprigtig accepterer, at jeg ikke skal tvinge mit sind til noget – heller ikke til at finde ro til at sove. Mit sind skal nok klare det hele selv. Mine tanker er derved gjort ufarlige, og jeg har derfor bedre kontrol over, hvad jeg vil gøre ved dem. Jeg lytter i stedet for til mit åndedræt, der så bliver mere roligt.

Udover at åbne sanserne via kreative opmærksomheds øvelser anbefaler jeg, at du øver dig i og lærer en effektiv **Tanke-Stop teknik**, som du bruger, når du (- sikkert igen og igen, i et stykke tid fremover) opdager, at "åh nej, nu gør jeg det sørme igen! Tænker imod mig selv."

Der er flere forskellige slags **Tankestop-teknikker**, fra aflednings manøvre, til at give sig selv et rap med en elastik, som du går med om armlæddet. Eller banke hovedet ind i væggen. Den fysiske smerte overdøver den psykiske, som enhver selvskader ved.

At meditere eller dyrke Mindfulness er en blidere måde at dæmpe adrenalinet og skrue op for dopaminet og oxytocin = den gode medfølelse med alt levende. En af de gode effekter ved at du øver dig i at fokusere på netop det øjeblik du er i, fremfor at forsvinde væk i fortidens minder eller fremtidens usikre gætterier, er, at du lærer at stilne tankerne og nyde selve det, at være til, være levende. Og hvad er dybere og mere værdifuldt end at genopdage og værdsætte at du trods alt bøvlet, stadigvæk kan trække vejret, roligt, trygt og frit.

Inderne har siden Budda i de sidste par tusinde år udviklet Mantra'er, der er et magisk ord med en bestemt klang og tone, der stopper tanker. Mantraer virker beroligende eller opkvikkende, som du ønsker det.

Prøv f. eks. at lege med en dyb AaaaH-lyd helt nede fra maven. En O-lyd, der kommer fra halsen. Eller en N - lyd, der får panden og måske hele kraniet til at vibrere/summe. Det er helt umuligt at tænke på noget som helst, imens du gør dette. Føl lettelsen. Det åbner sanserne og giver dig en tiltrængt tanke pause. En åbning ud mod helt nye måder at se på dit problem.

For at gøre en lang historie kort: så foreslår jeg, at du øver dig i at opdage og kunne disse 3 trin:

Trin 1: At acceptere, ja en dag at kunne smile lidt mere af dig selv ved, at du opdager at du nu igen tænker imod dig selv, fremfor med dig selv. Tanker om, hvad andre har sagt om og til dig, som du koger vredt på. Tanker om du mon er værd at elske, eller om nogen kan lide dig - også selvom du godt ved at det er der faktisk nogle, der gør. Eller tænker du de samme dumme, ja selvopgivende tanker som du har gjort lige siden barndommens helvede?

Ønsker du at ændre på et usundt tankemønster, start med at blive glad for at du nu oftere og lettere kan opdage det, når du tænker skævt, dumt ... fordi selve det at opdage dine "dumme tanker", det er forudsætningen for at du kan begynde at finde den tanke-stop teknik, der virker bedst for dig.

2. Trin er at du bruger en tanke-stop teknik, der virker for dig. Udover de nævnte A – O - N-lyde, så prøv også højt at sige POH ! med et kraftig stød i pustet. Og opdag at alt bliver helt stille indeni. Og andre kan bedre lide at nynne en sang, eller se en fodboldskamp. Og nogle drikker sig fulde, for at undgå de tanker, der ellers vil komme. Prøv i stedet for at nynne en sang. Start med at lege med en N- lyd.

3. Trin: Jeg synes det er godt og dejligt at dyrke sanseverden og som Pia Callesen anbefaler, at se tanketomheden, som en hvilestund. Jeg kan dog ikke se det gode ved at dyrke tanketomheden, da jeg også synes der er alt for megen tanketomhed i forbrugersamfundets her og nu kultur.

Så ... når du har lært at stoppe de der dumme selvnedgørende tanker og har lært at nyde det, du da sanser og oplever lige nu og her, ja så synes jeg, at du skal øve dig i, og lære at tænke mere med dig selv, så du oftere får det og opnår det, som du virkelig godt vil have. Tænk fx på hvad du godt vil, fremfor hvad du ikke vil.

Også du kan øve dig i at blive bedre til **at tænke med dig selv**, dvs lære at tænke på måder, der gør dig klogere, stærkere, roligere, modigere og gladere. Enten ved at du taler med andre om dit problem, (fordi som du ved, er det jo meget lettere for andre at tænke optimistisk og nyt om en andens/ dit problem, end om ens egne). Det kan give dig nye tanker. Eller du gør, som du gør nu, læs noget andre skriver om det, du slås med.

Sagt kort, kan du vinde mere frihed og glæde ved at fokusere på, **hvordan** du i stressede, skræmmende og svære situationer tænker. og her, efterhånden med større og større lethed, kan du så vælge

http://www.psykoweb.dk/Vrede_Raseri/Vrede6-coping.htm

<http://www.psykoweb.dk/selvtillid/5KognitivTerapi1.htm>

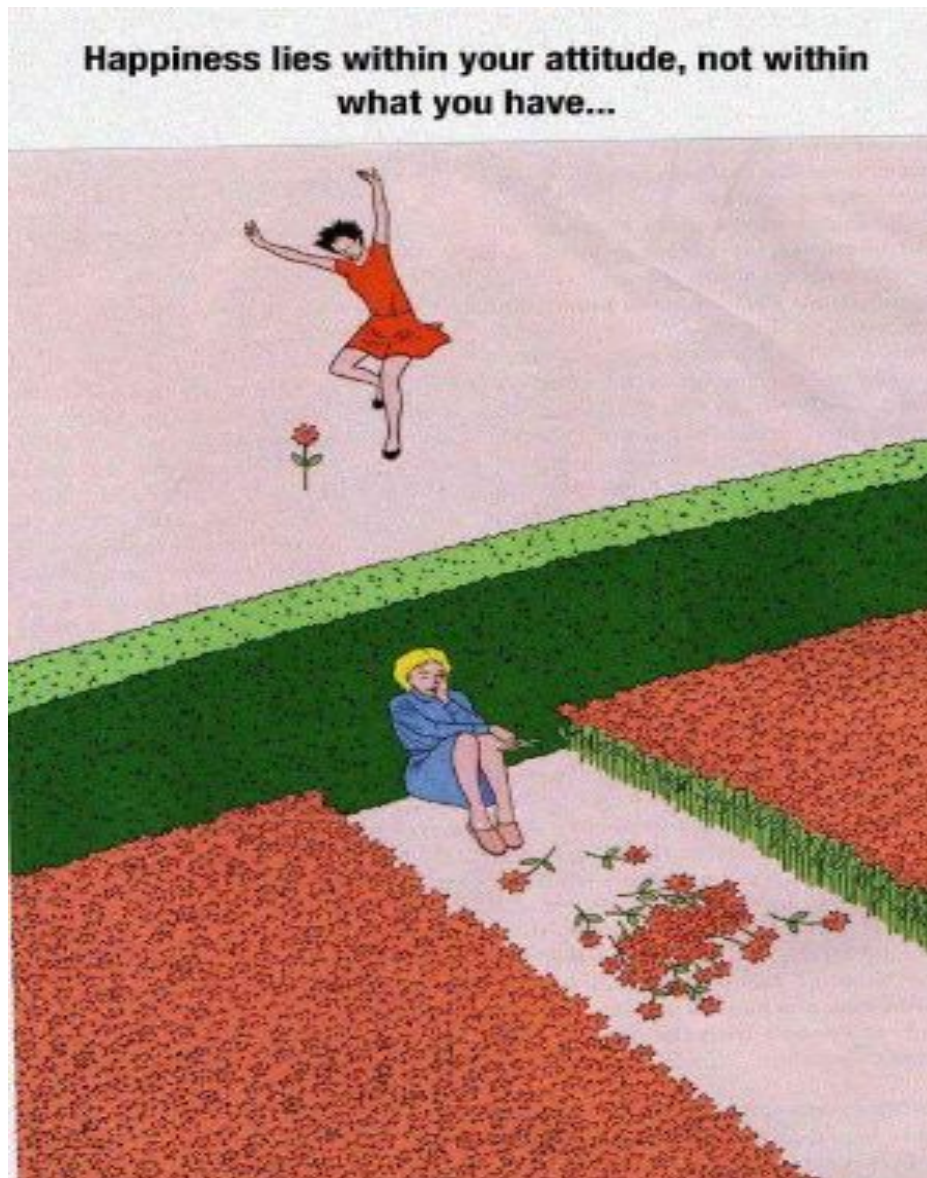
Her blot lidt om de 3 nødvendige trin ud af lammelsen, afmagten, håbløsheden, selvopgivelsen, depressionen og det umulige, der i mine tanker "blot" er symptomer på, at du nu tænker imod dig selv i højere grad, end du tænker **med** dig selv og søger en løsning.

Jeg håber at disse tanker er nyttige for dig?

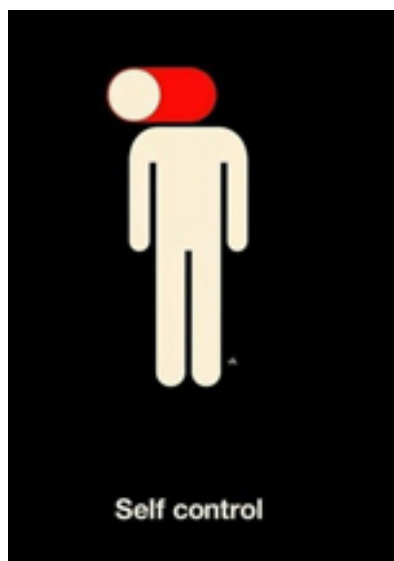
Ebbe Scheel Krüger, cand. psych. <http://psykoweb.dk>

PS. Her er en opgave til at øve dig i at fokusere på noget vigtigt fremfor bekymringer og bange tanker: Giv dig selv et øjeblik af dit livs mange minutter, timer, dage, uger og år til at skrive dine tanker, så ofte du kan i den næste måned og find de dybfølte ord, der siger noget ærligt om, hvad er virkelig betyder noget for dig nu i dag. Ved at skrive dine tanker, kan du se på dem med nye øjne – udefra.

stop yourself and take a moment to reflect on,
what really matters to you the most in life,
How do you show it - and why not?



Lykkefølelsen udgår fra din måde at tænke og opfatte det, der sker, dvs din holdning til det ,der sker. Ikke ud fra, hvad du ejer og har.



Og hvis du nu vil læse mere om kunsten at tænke mere med dig selv?

<https://sensitiv.dk/uvished-bekymring>

<http://www.psykoweb.dk/research/feelingsresearch2.htm>

+

<http://www.psyko-web.dk/lydfiler/Zen-1.m4a>

<http://www.psykoweb.dk/research/feelingsresearch5.htm>

<http://www.psykoweb.dk/selvtillid/5KognitivTerapi2.htm>

<http://www.psykoweb.dk/selvtillid/5KognitivTerapi1.htm>

<https://altompsykologi.dk/2020/10/ocd-en-form-for-tankefobi>

<https://www.psychologytoday.com/us/articles/199711/fighting-lifes-what-ifs>

<https://psychcentral.com/blog/5-ways-to-stop-a-worry-filled-what-if-cycle>

<https://toomuchonherplate.com/how-to-stop-fighting-your-inner-critic-and-your-negative-thoughts>

<https://www.anxietycoach.com/anxietytrick.html>

Og på YouTube, se videoer om metakognitiv og kognitiv terapi:

<https://www.youtube.com/watch?v=GTmNlIoQA18&t=25s>

<https://www.youtube.com/watch?v=GRX97VtcZgo&t=464s>

<https://www.youtube.com/watch?v=9tt9GcUve04>

<https://www.youtube.com/watch?v=RbYhOaxzOHY>

<https://www.youtube.com/watch?v=y5OyICBPRIk>

<https://www.youtube.com/watch?v=bqWNFvzXF0Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=yjiHzXCpwBU>

<https://www.youtube.com/watch?v=dmfAzK2xB0>

<https://www.youtube.com/watch?v=wutZ3yZxbO4>

<https://www.youtube.com/watch?v=f6DVXCpCs50>

<https://www.youtube.com/watch?v=b4pP6HyXRMI>

<https://www.youtube.com/watch?v=dTFDfR47dI4>

<https://www.youtube.com/watch?v=LNyJgNjCDuU>

<https://www.youtube.com/watch?v=s9IS1zW6In4>

RADISERNE af SCHULZ



Er dette i virkeligheden og dybere set den ensommes problem?
Hvis det er rigtigt, hvad har så gjort hende eller ham sådan?

Lev mere – tænk mindre

– og få mere overskud i hverdagen

WHO vurderer, at depression i år 2025 vil være en af de mest udbredte sygdomme i verden. Hvorfor bliver vi flere og flere, der er syge af depression, når vi samtidig behandler flere? Mon der er noget galt med den måde, vi forstår og behandler depression på?

Det mener psykolog Pia Callesen. Hun mener, vi bør se nærmere på Metakognitiv Terapi. En tilgang, der argumenterer for, at traumer og negative tanker ikke skal bearbejdes eller omstruktureres, men i stedet skal vi genopdage kontrollen over vore egne tanker.



Af Pia Callesen, PhD fra Manchester University
og aktuel med bogen LEV MERE – TÆNK MINDRE

Du ser alt for sort på tingene!
Tænk dog positivt eller vær taknemmelig hver dag. Så kan du overvinde tristhed og depression. Tænk tre positive tanker hver dag og styrk dit selvværd!

Sådan lyder de velmenende råd og budskaber til personer, der lider under depression eller lavt selvværd. Det skyldes en tro på, at årsagen til depression er, at vi er pessimister med sortsyn, eller at vi har for mange negative tanker om os selv og verden.

En ny terapiform ved navn Metakognitiv Terapi gør op med forestillingen om, at det er vores negative tanker og følelser i sig selv, der gør os deprimerede og fratager os livskvaliteten. Det

er derimod al den over-bearbejdning af tankerne, som vi frivilligt engagerer os i.

Ny årsagsforståelse af depression

Ud fra Metakognitiv Terapi er den største kilde til manglende overskud og depression ikke sortsyn. Det er altså ikke ens negative overbevisning om at være en fiasko eller ikke god nok, der er problemet. Faktum er, at alle mennesker engang imellem rammes af negative overbevisninger om sig selv – men det er ikke alle, der ender med en depression. Det kan altså umuligt være de negative tanker og overbevisninger, der er problemet.

Årsagen til depression skal findes i, hvor lang tid man dvæler ved de negative

tanke. Årsagsforklaringen har stor betydning for, hvordan vi skruer den mest effektive psykologiske behandling sammen.

I de metakognitive grupper i min klinik lider mange af depression. De er overbeviste om, at kilden til denne lidelse ligger i, at de har en defekt i hjernen, som sænker niveauet for signalstoffet Serotonin, eller i at de tænker alt for negativt om tingene. Vi fortæller dem, at deres hjerner fungerer helt normalt, og at der ikke er noget galt med deres mind-set.

Depression er ikke et resultat er negativ tænkning. Kilden til depression er for meget tænkning, også kaldt grublerier, som typisk starter med tanker som f.eks.

"Hvorfor har jeg det sådan her?" "Hvad skal jeg gøre for at komme ud af min depression?" osv. osv. Disse grublerier varer typisk i timevis dagligt og fratager os overskuddet, gør os nedtrykte og håbløse.

Hvad lærer man i Metakognitiv Terapi?

I Metakognitiv Terapi lærer man ikke at tænke anderledes, men i stedet at tænke mindre – og det virker!

Behandlingen tager typisk kun 6-10 sessioner. I stedet for at ændre tankegangen og f.eks. fokusere på flere positive ting i hverdagen, handler behandlingen om at begrænse tiden, der bruges på tænkning og grubleri.

Spørgsmålene fra psykologen lyder altså ikke: "Hvad kunne du tænke i stedet for, at du er en idiot?" Men i stedet for "Hvad er nytteværdien af at spekulere så længe over, om du er en idiot eller ej?"

Guide: Sådan tøjler du sortsyn og får mere overskud og mindre stress

Spis ikke fiskekrogs-tankerne

Hvis du oplever at blive ramt af sortsyn og håbløshed, så øv dig i at lade disse tanker og overbevisninger være.

Jeg vil gerne illustrere dette med en metafor:

Forestil dig, at du er en fisk, der svømmer rundt i en å og forbi en fiskekrog med en stor lækker orm på. Du er fristet til at hoppe på krogen, men hvis du begynder at tygge på krogen eller forsøger at spytte den ud, risikerer du at hægte dig fast i modhagerne. Det gør ondt.

Lidt ligesom at tygge på de negative tanker i hovedet. En meget bedre strategi er at gøre så lidt som muligt med fiskekrogen og vente på, at den falder ud igen af sig selv.

Du vil opdage, at hvis du ikke forsøger at bearbejde de negative tanker og sortsynet, så vil det være mere flygtigt og kun vare kortvarigt.

Tænk dog positivt eller vær taknemmelig hver dag. Så kan du overvinde tristhed og depression

Grubl mindre

Alle mennesker bliver udsat for ubehageligheder her i livet.

Skilsmisse, nederlag, afvisninger og skuffelser er umuligt for os alle at undgå. Hvis du oveni alle disse reelle problemer gerne vil undgå et ekstra problem i form af depression, så er kunsten at begrænse den tid, du bruger på at gruble.

Din økonomi bliver ikke bedre, og chefen bliver ikke sødere af 10 timers daglige grublerier.

Du ender tværtimod med at gruble dig selv til mindre selv-værd og udmattelse. Beslut dig f.eks. for at dvæle ved dine problemer kl. 17-18 – og kun der.

Robusthed kan læres

Mange tror, at depression er en genetisk bestemt sygdom, som kun medicin kan virke imod. Heldigvis viser ny forskning, at dette langt fra er tilfældet.

Kilden til depression er langvarige analyser om tanker og følelser. "Hvad er der galt med mig?" "Er jeg mon deprimeret?" "Hvordan får jeg det bedre igen?"

Alle disse analyser for at finde løsningen på depressionen ender paradoksalt nok med at vedligeholde problemet: Depressionen i sig selv!

Sagt med andre ord ender løsningen med at vedligeholde problemet.

Den gode nyhed er, at man vha. Metakognitiv Terapi forholdsvis hurtigt kan helbrede depressionen ved simpelthen at Tænke mindre og Leve mere.



Illustration af Fritz Ahlefeldt

**Worry never
robs tomorrow
of its sorrow, it
only saps today
of its joy.**

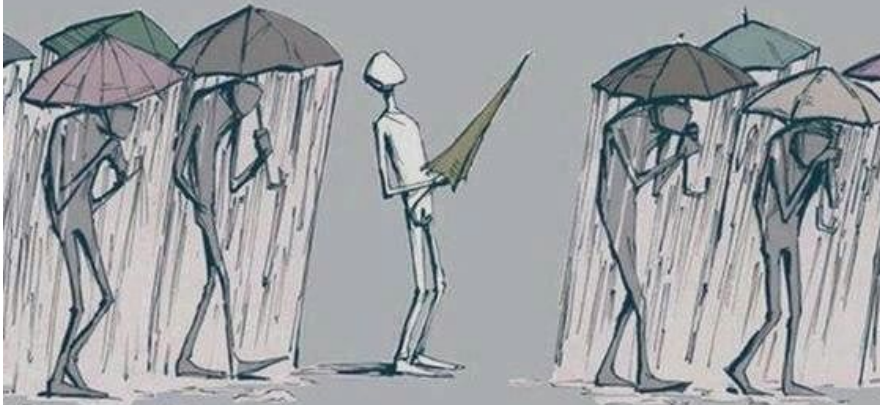
**-Leo
Buscaglia**



HealthyPlace.com

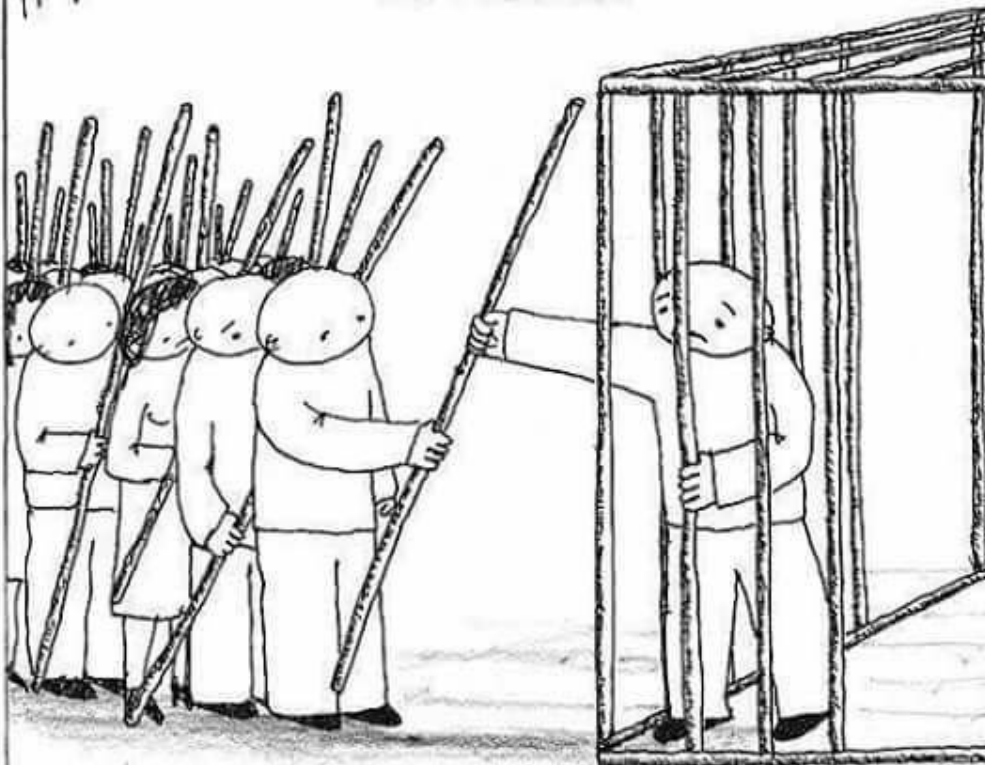
stop yourself and take a moment to reflect on what really matters to you the most in life and why.

Stop overthinking and
quit making up problems
that don't exist.



nakedpostor.com
Kayla

The expectations of others
were the bars



I used for my own cage.

Depressions-råd:

100 forslag, når livet bare er alt for tungt og svært:

<https://themighty.com/2016/04/self-care-ideas-for-a-bad-day>

Dorothy Rowe podcast om depression:

<https://www.abc.net.au/radionational/programs/allinthemind/the-prison-of-depression---a-conversation-with/3310272>

til depression, side 6 – vi er det lykkeligste land

<https://www.mnn.com/health/fitness-well-being/blogs/denmark-back-top-worlds-happiest-country>

Mere om DEPRESSION

<https://stralende-tanker.com/livet/8-vaner-mennesker-med-skjult-depresjon-har/>

5 måder at forværre din depression:

<https://tickledthink.com/habits-that-make-depression-worse>

Gurkemeje og væggtab, depression og smerter

<https://lyfebotanicals.com/health/turmeric-benefits/>

stress – og om udbruddet "Pyt"

<https://www.mnn.com/health/fitness-well-being/blogs/denmark-pyt-help-deal-stress>

+

<https://www.youtube.com/watch?v=Sw4vL4gMv1s>

<https://www.mnn.com/health/fitness-well-being/stories/8-skills-increase-happiness-and-decrease-stress>

<https://www.information.dk/debat/2018/06/depression-symptom-paa-samfund-mistet-troen-paa-fremtiden>

stop unødvendige grublerier og bekymringer,

hvor du kun forstørrelser problemet og ikke løser det:

<https://sensitiv.dk/slip-angsten-for-at-fejle>

<https://sensitiv.dk/bekymret-test-dig-selv>

<https://sensitiv.dk/uvished-intolerant>

<https://www.youtube.com/watch?v=diRQiarlWJc>

Kom ud af dit mentale fængsel

https://www.youtube.com/watch?v=_ICREZm9CtE

https://www.youtube.com/watch?v=ykvC3QXJb18&list=PLtY1iLdia2Rw_OxCStCPVSA_Ng4mwuJUTu

med god sjælfuld musik:

Hør f. eks. Tina Turner syngne Mantra sang med et børnekor

<https://www.youtube.com/watch?v=6XP-f7wPM0A>

https://www.youtube.com/watch?v=0ldvykjWQzI&list=RD0ldvykjWQzI&start_radio=1&t=0

Lotus meditationen

https://www.youtube.com/watch?v=6_oDCxIXwl8&list=RD0ldvykjWQzI&index=6

<https://www.youtube.com/watch?v=8q6faV5tUDY&list=RD0ldvykjWQzI&index=4>

Smuk spirtiruel sang med Ajeet Kaur – Kiss the earth

<https://www.youtube.com/watch?v=e6hEvSvpx7M&list=RD0ldvykjWQzI&index=9>

Deva Premal

<https://www.youtube.com/watch?v=sX9miKjuUns>

<https://www.youtube.com/watch?v=Krasofv8pvM>

<https://www.youtube.com/watch?v=gAt-2qNkHos>

Eric Clapton og Winton Marsalis : Blues + Corrine Corrine

<https://www.youtube.com/watch?v=yhP6mPvd1lc>

<https://www.youtube.com/watch?v=y7eeb1MTkUY>

Sitting on the dock of the bay

<https://www.youtube.com/watch?v=Es3Vsfzdr14>

Stand by you

<https://www.youtube.com/watch?v=Us-TVg40ExM>

mere om at forstå og stoppe bekymringstanker:

<https://www.youtube.com/watch?v=rFfhMwrGWxc>

Stop den dumme stræben efter det perfekte/ dvs at blive fri for kritik:

<https://www.queendom.com/blog/how-trying-to-be-perfect-is-making-you-depressed>

Dumme afmagtstanker ødelægger din søvn

<https://www.netdokter.dk/sponsorindhold/Otrivin-sov-dig-i-topform.htm>

sov godt tips

<https://natgeo.dk/videnskab/mennesker/kroppen/7-effektive-tricks-saadan-falder-du-hurtigere-i-soevn>

https://www.youtube.com/watch?v=fnaW8BM_5ZM

4+7+8 åndedrættet

<https://www.youtube.com/watch?v=n5BB8ljfqhk>

Sov godt tricks:

<https://natgeo.dk/videnskab/mennesker/kroppen/7-effektive-tricks-saadan-falder-du-hurtigere-i-soevn>

<https://www.mnn.com/health/fitness-well-being/stories/tips-help-sleep-better>

http://illvid.dk/mennesket/sundhed/saa-meget-paavirker-din-hvileposition-din-soevn-og-dit-helbred#cxrecs_s

<https://www.omnicalculator.com/health/sleep>

6 timers sove music delta waves

<https://www.youtube.com/watch?v=njHvGxZgTPk&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=4zqKJBxRyuo>

<https://www.mnn.com/health/fitness-well-being/stories/tips-help-sleep-better>

<https://psycnet.apa.org/record/2017-47677-001>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167268118301781?via%3Dihub>

<https://www.dr.dk/mitliv/tvaers/maja-vil-have-mere-respekt-om-onani-sex-med-dig-selv-er-ligesaa-vigtigt-som-sex-med>

<https://tickledthink.com/5-habits-i-gave-up-to-overcome-depression>

<https://tickledthink.com/5-habits-of-supremely-happy-people>

<https://www.youtube.com/watch?v=UYl6kBRfZmc>

<https://www.youtube.com/watch?v=3yunTh3QSY0>

<https://www.youtube.com/watch?v=XA9atSNBa1o>

om dårlig søvn og depression:

<https://www.sygeforsikring.dk/nyt-sundt/foerer-daarlig-soevn-til-depression-eller-er-det-omvendt>

Videoer med foredrag af søvn forskere

<http://worldsleepday.org/videos>

om Rastløse ben

<http://worldsleepday.org/dr-karl-ekbom>

Depression – oversigt: Lykke-piller

https://www.dr.dk/nyheder/viden/kroppen/stort-studie-slar-fast-antidepressiv-medicin-virker?app_mode=true

<https://www.dr.dk/nyheder/viden/kroppen/saadan-paavirker-antidepressiver-dit-humoer>

<https://altompsykologi.wp.prod.ng.peytz.dk/2017/07/depression/>

<https://altompsykologi.wp.prod.ng.peytz.dk/2017/08/maend-og-depression/>

<https://altompsykologi.dk/2017/10/siger-forskningen-depression/>

<https://altompsykologi.dk/2017/10/siger-forskningen-angst/>

<http://dpf.dk/produkt/bog/lykketyvene>

boost Dopamin niveauet med kosten, se

<https://doublewoodsupplements.com/pages/want-to-seriously-boost-your-motivation-boost-your-dopamine-levels>

<https://www.ahealthblog.com/10-proven-ways-to-help-prevent-depression.html>

På siden <http://xxx.psykoweb.dk/depression/1link.htm>

erstat: (<http://www.depression.com/>)

med : <https://www.columbusrecoverycenter.com/depression-resource-guide/>

Kvinder og depression – se historien bag her

https://www.information.dk/indland/2017/11/luther-kvinder-udelukkende-skabt-tjene-maend-vaere-hjaelpere?lst_cnmst

+ hør

The Mental Illness Happy Hour is a weekly online podcast

<http://mentalpod.com/>

Depression – som samfundsproblem:

indsæt på <http://www.psykoweb.dk/depression/6.htm>

<https://www.information.dk/debat/2018/06/depression-symptom-paa-samfund-mistet-troen-paa-fremtiden>

Jordan Peterson - Advice For People With Depression

<https://www.youtube.com/watch?v=6c9Uu5eILZ8>

https://www.youtube.com/watch?v=l8S_FgmuhFM

https://www.youtube.com/watch?v=8SupVQ_PMg

om ros og værdsættelse – ala Niels Hausgaard
<https://www.youtube.com/watch?v=fWM3-SkNg3w>

om at blive lykkelig
https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy

https://www.ted.com/talks/srikumar_rao_plug_into_your_hard_wired_happiness

Sorg og krise
<https://psykologlottekjaerhus.dk/sorg-og-krise/>

bekymringer – dk
<https://mindhelper.dk/svaere-foelelser-og-tanker/bekymret/>

<https://mindhelper.dk/angst-og-stress/angst>

<https://mindhelper.dk/angst-og-stress/social-angst>

om depression og samfund
<https://www.information.dk/debat/2018/06/depression-symptom-paa-samfund-mistet-troen-paa-fremtiden>

10 eks på selvopfyldende profetier
<https://positivepsychologyprogram.com/self-fulfilling-prophecy/#depression>

Henry Ford: “Whether you think you can or you think you can’t, you’re right.”

Brian Tracy: “Whatever we expect with confidence,
becomes our own self-fulfilling prophecy.”

William James: “It is our attitude at the beginning of a difficult task
which more than anything will affect a successful outcome.”

om success:
Hvad gør dit liv til et godt liv?

<https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>

<https://www.youtube.com/watch?v=wiB807u56zc>

https://www.ted.com/talks/ben_ambridge_10_myths_about_psychology_debunked/transcript?language=en

https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy

<https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>

<https://www.youtube.com/watch?v=mD3Ah>

Tanker om at være en succes/vinder eller en fiasko/taber:
https://www.ted.com/talks/alain_de_botton_a_kinder_gentler_philosophy_of_success

Assertion – 5 måder at lære andre, hvordan du vil respekteres:

<https://www.youtube.com/watch?v=KhW4g9urdXQ>

<http://www.psykoweb.dk/selvtillid/assertion.htm>

Dine ja'er og nej'er vil skabe din skæbne:

<https://www.youtube.com/watch?v=rtsHUeKnkC8>

En masse artikler om at komme ud af mørket:

<http://www.psykoweb.dk/depression/0.htm>

At elske er også at turde være sårbar.

Elsk og dit hjerte vil sandsynligvis tage fejl - ja måske blive knust. Hvis du ønsker dit hjerte skal forblive intakt, må du aldrig give det væk, end ikke til et dyr eller til en sag. Pas godt på det, som var det lavet af guld. Indhyl det omhyggeligt i en tyk skal af selvished, luksus og vellevned.

Undgå forviklinger, risici og nærkontakt.

Lås dit hjerte inde i en sikkerhedsboks og smid nøglen væk.

Lad det hvile i en kiste af egoisme og forbliv tryk og i kontrol.

Men ... lukket inde i denne sikre boks, hvor der er mørkt, koldt, ubevægeligt og ingen frisk ilt. vil det forandres. Det vil ikke blive knust, Det vil blive stenhårdt. Det vil ikke være til at søre. Det vil blive utilgængeligt og du en omvandrede tragedie eller i det mindste i fare for at blive en tragedie.

Fordi det eneste sted, det eneste sted uden for himlen, hvor du kan være i sikkerhed for faren for – og truslen om kærlighed - det er et sted man tidligere kaldte Helvede.

