

3-minuters regeln vid oro!

Att oroa sig kan vara användbart. Det kan hjälpa en att lösa problem, göra en mer motiverad att gå till handling och åtgärda det som behöver åtgärdas. Men för vissa så tar oron för stor plats och påverkar ens vardag. Man blir då passiv och får svårt att ta beslut eller lösa problem.

3-minutersregeln är en enkel och användbar strategi som kan hjälpa dig att hantera när oro och ångest har för stor plats i ditt liv. Konceptet är att när du känner dig orolig eller ängslig, ska du ge dig själv tre minuter att aktivt fokusera på dina tankar och känslor.

Genom att begränsa tiden du spenderar på att oroa dig kan du förhindra att dessa känslor tar över och istället stärka din förmåga att hantera dem på ett hälsosamt sätt. Efter tre minuter så utvärderar du om tankeverksamheten tagit dig framåt de senaste tre minuterna eller om de bara bestått av samma gamla tankar som du ältar om och om igen.

Här är hur det fungerar:

• **Ge dig själv tre minuter:**

När du märker att du börjar känna oro eller ångest för något, stanna upp och bestäm dig för att ge dig själv exakt tre minuter att utforska dessa känslor och tankar. Detta är en kort tid som ger dig tillräckligt med utrymme för att känna och reflektera utan att fastna i dina negativa känslor.

• **Utvärdera efter tre minuter**

- Har du under dessa minuter kommit närmare en lösning?
- Har du kommit på någon ny tanke kring problemet?
- Har du fått något nytt perspektiv på problemet som du oroar dig för?

Om svaret är ja på någon av dessa frågor så använder du dig troligen av problemlösning och det kan vara värt att fundera vidare på. Om svaret är nej på alla frågor så ägnar du dig åt ohjälpsam oro som mest bara skapar lidande. Skifta ditt fokus till annat genom att distrahera dig på olika sätt. Du kan ta kontrollen över vad du ska använda din tankeverksamhet till istället för att låta oron styra dig!