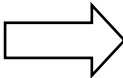


Grubbel som trigger för aktivitet (GTA)

Okontrollerat grubblande är en ineffektiv form av problemlösning som vidmakthåller negativa känslor. Det har visat sig att det går att bryta grubblandet genom att uppmärksamma det och flytta fokus till något annat som händer i den situation man befinner sig i. Detta kräver dock lite kraft och träning!

Använd detta schema för att träna dig i att komma på och avbryta ditt eget grubblande. Börja med att i kolumnen "Situation" beskriva den situation du befinner dig i när du kommer på dig med att grubbla. I nästa kolumn skriver du vad det var du grubblade över. Låt grubbeltankarna bli en signal (trigger) för att det är dags att bryta grubblandet genom att fokusera på någon annan **aktivitet**. Skriv in minst två andra aktiviteter som du skulle kunna ägna dig åt istället för att grubbla. Första raden är ett exempel.

Sätt av en särskild period på dagen då du ägnar dig åt att lösa eventuella problem du har och se till att det utmynnar i någon form av lösning som du bestämmer dig för att genomföra.

Situation	Grubbeltankar	Signalerar att du ska:	Flytta fokus till en alternativ handling
<i>Exempel:</i> Kör till jobbet på måndag.	"Jag sitter fast i en dålig relation. Jag kommer aldrig bli lycklig eller nöjd i mitt liv."		1. Sjunger med i melodierna de spelar på radion. 2. Uppmärksammar det jag ser när jag kör.
		