

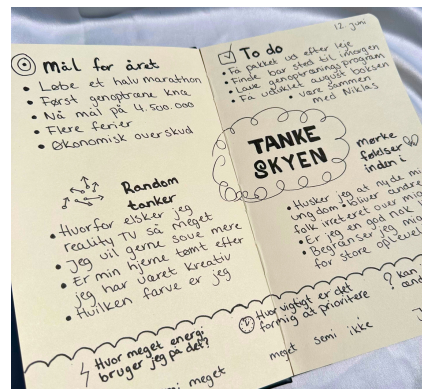
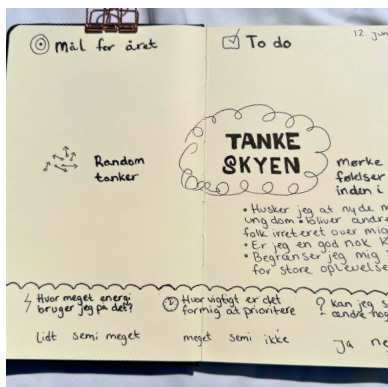
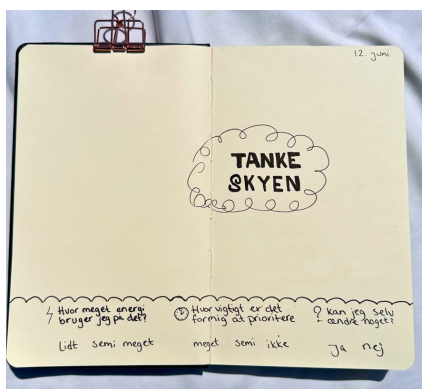
Tanke skyen

Let din hjernens arbejdsbyrde ved at overføre og organisere dine tanker til papiret



Formål

Vi tænker 1000 tanker på en dag – og det kan nemt blive overvældende for ens sind at holde styr på dem alle. Mange handler om praktiske gøremål. Andre om ting, der gør en glad. Og så er der selvfølgelig bekymringerne. En tanke sky er en måde, hvor du kan overføre dine tanker fra din hjerne til papiret for at gøre dem overskuelige – og for at give din hjerne mere plads og mindre stress.



Giv din 'hjernetømning' et navn og tema. Vi har valgt en tankesky, men det kunne også være en tankefanger, hjerne backup, tankehave osv.

Find nu nogle parametre for, hvordan du vil vurdere/måle dine tanker. Hvor vigtigt er det? Hvor meget energi bruger du på tanken?

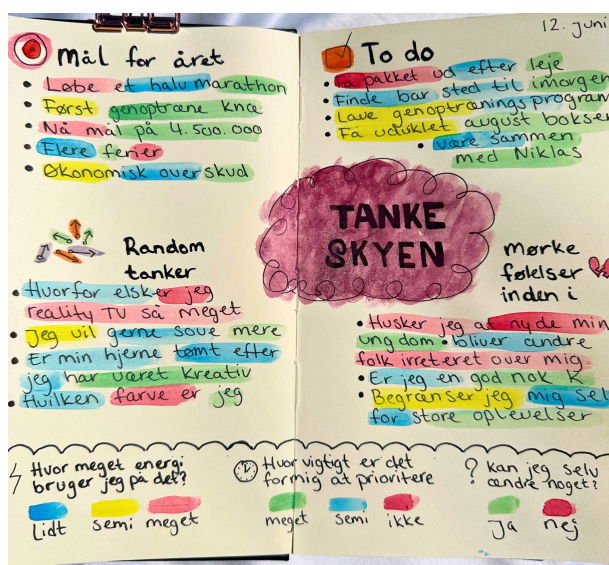
Vælg et emne og nogle kategorier for din tankesky. Det kunne f.eks. være:

- Et stort projekt, der fylder meget hos dig. Her kan du dele skyen op i gøremål, bekymringer, folk der skal kontaktes osv.
- Du kan prøve at kortlægge alle de tanker, som fylder hos dig i løbet af dagen.

Tøm din hjerne ud for tanker, der passer i hver sin kategori. Start med den første tanke, som falder dig ind og slut af med at føle efter, hvilke tanker du får, som du måske prøver at ignorere og skubbe væk. Det er en lettelse for hjernen at få dem ned på papiret. Men når det er sagt, må dine tanker også godt være fjollet!

Nu til den sjove – og reflekterende – del! Find din gouache frem og hyg dig først med at farvelægge din tankesky og give dine parametre forskellige farver. Gå nu hver tanke igennem, del sætningen ca. op i dine forskellige parametre og farvelæg dem ud fra dem.

F.eks. en mørk følelse jeg går rundt med er frygten for ikke at nyde min ungdom nok. Først farvelægges jeg efter, hvor meget energi jeg bruger på tanken – så jeg maler den rød, fordi det fylder meget hos mig. Så tænker jeg over, hvor vigtigt det er for mig at prioritere – og der farver jeg den lidt komplekst også rød, fordi jeg vælger at prioritere mange andre ting i min hverdag over det. Til sidst farver jeg den grøn, fordi det er noget, jeg selv kan ændre på, ved netop at prioritere det mere og reflektere over, hvad det egentlig konkret/praktisk ville betyde, hvis jeg skulle prioritere at nyde min ungdom mere.



Noter til dig selv:

Læring, følelser, iagttagelser og alt derimellem
