

Øvelser for arbejdshukommelsen

Din arbejdshukommelse hjælper dig med at få styr på dine følelser, hvilket er et stort skridt hen imod større lykke. Øvelserne nedenfor vil få dig i gang med at styrke din arbejdshukommelse og dermed få bedre kontrol over dit humør og dit livssyn.

1. Lær, hvordan du skal håndtere positive og negative følelser

Et vigtigt skridt hen imod større lykkefølelse er at vide, hvad der gør dig glad, og hvad der gør dig ked af det. Vi bruger vores arbejdshukommelse til at fokusere på kendte følelsesmæssige informationer. Denne øvelse vil træne din arbejdshukommelse i at bedømme følelsesmæssige ord, så du kan lære at fokusere på det positive i stedet for det negative.

1. Nedenfor er der en liste over nogle forskellige ord. **Lad være med at kigge på den!**
2. Bed en ven om at læse listen op for dig.
3. Vær opmærksom på ord, der gentages. Når du hører et ord, som blev læst op tre ord tidligere, blive gentaget, gør du følgende:
 - a. Knips med fingrene
 - b. Fortæl din ven, om ordet er positivt, negativt eller neutralt.

De ord, der gentages, er angivet med fed på denne liste.

Ordliste

- *blad*
- *uheldig*
- *ekstatisk*
- *solrig*
- *sirup*
- ***ekstatisk***
- *taknemmelig*
- ***sirup***
- *bræt*
- *sovepille*
- *bange*
- *venlig*

- *sovepille*
- *taknemmelig*

2. Drik et par kopper kaffe

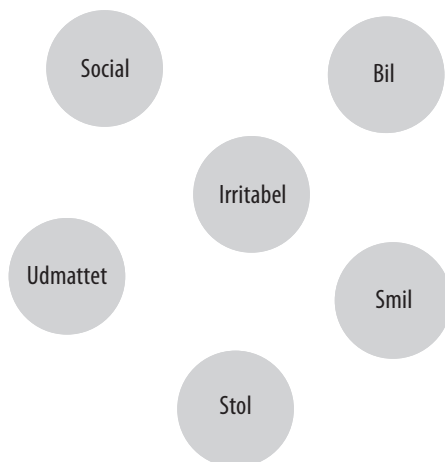
I 2012 opdagede Lars Kuchinke og hans kolleger fra Ruhr Universitet i Tyskland, at 200 mg koffein eller omkring to-tre kopper kaffe eller fire kopper te gør os hurtigere og bedre til at genkende positive ord, men ikke neutrale eller negative ord. Dette studie undersøgte ikke, om kaffedrikkere har mindre risiko for at blive deprimerede, men hvis kaffe gør det lettere at få øje på det positive, er det også godt.

3. Filtrer det negative fra

Når vi ruminerer og går og ruger over tingene, fokuserer vi på de negative oplevelser og følelser. Denne øvelse træner din arbejdshukommelse i at filtrere negative følelser fra og fokusere på de positive.

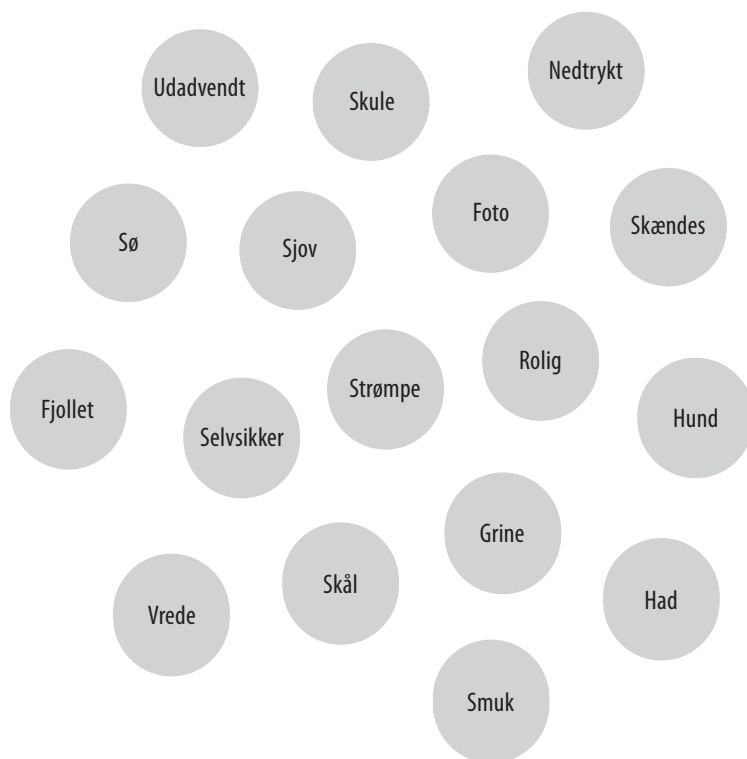
Niveau 1: Anvisninger

1. Træk en streg mellem de positive ord og ignorer de andre ord.
2. Nu vender du papiret om, og på et nyt ark skriver du alle de positive ord, du lige har forbundet.



Niveau 2: Anvisninger

1. Træk en streg mellem de positive ord og ignorer de andre ord.
2. Nu vender du papiret om, og på et nyt ark skriver du alle de positive ord, du lige har forbundet.



4. Opstil en prioriteret liste over dine valg

Med denne øvelse kan du lindre den stress, du oplever, når du bliver overvældet af for mange valgmuligheder, idet den kan hjælpe dig med at afgøre, hvad der er vigtigst.

1. Lav en liste over alle de ting, du gør på en almindelig hverdag, som stiller krav til din arbejdshukommelse – fx at gå på Facebook, tjekke e-mail på din telefon, lave morgenmad. Der kan være 30 ting eller flere på din liste.
2. Vælg de opgaver på listen, som er mindst vigtige, og lad være

med at lave dem i en uge. Du kan lægge din iPad ind i et skab, begrænse den tid, du bruger på nettet, når du arbejder ved din computer, eller du kan lukke for din Twitter-konto.

3. Når ugen er gået, stiller du dig selv følgende spørgsmål:

- Føler jeg mig mindre stresset?
- Føler jeg mig mere produktiv?
- Var jeg bedre til at koncentrere mig om opgaverne?

4. Hvis du svarede ja på alle disse spørgsmål, skal du virkelig overveje at begrænse opgaverne, så du ikke bliver så stresset. Du kunne fx prøve at fjerne flere opgaver fra listen.