

# Tjat...

---



---

## *Vad är tjat?*

Man tillgriper att tjata som ett slags uttryck för sin frustration och besvikelse över en viss fråga för dem som man har en nära relation med. En person känner en slags tillfredsställelse när han delar med sina föräldrar, fru, vän eller de som står honom nära sina problem och de svårigheter han stöter på, på jobbet eller ute. Trots detta kan det dock få negativa konsekvenser för honom och för personerna runt omkring.

## *Vad händer om man fortsätter tjata?*

När tjat blir en vana hos en person börjar personen, ofrivilligt, ignorera det positiva och fokuserar starkt på det negativa, vilket får lyssnaren att bli trött över tiden, och känslan av att fortsätta att lyssna på det här samtalet kommer att påverka den andra negativt.

Tjat resultat börjar egentligen från en intern konversation hos oss, då vi börjar tjata på oss själva innan vi börjar översätta det till ord som sägs till de andra.

Det är värt att notera att klagan inte bara är ett beteende som en person tar, utan snarare ett sätt att tänka som får en att fokusera sin uppmärksamhet på de aspekter som kräver frustration i hans liv och förbise det positiva.



---

## *Hur kan jag sluta tjata?*

1. Försök att mata ditt sinne innan du pratar.
2. Försök att förstå men om det inte syftar till att hitta lösningar blir resultatet av klagomål bara negativt.
3. Ta en vecka och försök att kontrollera dina frustrationer och känslor för att få ut allt tjat genom att ägna er själva - kropp och själ - till något som gör dig lycklig. Detta kan vara att meditera, lyssna på musik, vandra i skogen, färgläggning eller stickning.
4. Varje klagande ämne kan påverka ditt humör och driva dig till att vara dig själv. Istället, i 7 dagar, se till att du är mer omtyckt av dina närmaste och att du är tacksam för allt som uppmuntrar dig.
5. Efter den här veckan med bra beslut kan ditt välstånd kopplas till din miljö så att du kan bilda en produktiv cykel.
6. Kolla upp ifall du behöver ändra din synvinkel.
7. Gör ett åtagande den här veckan att närhelst du vill tjata eller klaga, förlita dig istället på positivitet och samarbetsvillkor.
8. Hitta en lösning. Under den här veckan, åtag dig varje gång du stöter på problem för att försöka hitta en ny idé eller en ny start som kommer att förändra ditt liv.

