



Övning

En tanke är en tanke, bara en tanke

Gör så här:

1: Tänk en tanke som du ofta kämpar med och lägg märke till vad som händer när du tänker den. Det kan kännas konstigt att framkalla en tanke du helst inte vill tänka på. Men för övningens skull, håll fast vid den ett tag. Ett exempel kan vara: "Jag är inte tillräckligt fin."

Lägg märke till hur det känns i kroppen att tänka den. Kanske händer det något med andning och puls, eller med känslor av obehag.

2: Lägg nu till frasen: "Jag har en tanke att", framför den ursprungliga tanken: "Jag har en tanke att jag inte är tillräckligt fin."

Notera sedan under en stund hur det känns, som ovan.

3: Lägg sedan till ytterligare en fras: "Jag lägger märke till att", framför den befintliga meningen: "Jag lägger märke till att jag har en tanke om att jag inte är tillräckligt fin."

Hur känns det att tänka tanken nu? Fundera över om du märker någon skillnad.

Syftet med övningen är att skapa lite större distans till de negativa tankarna. Man kan skapa distans utan att behöva resonera eller diskutera. Om det är sant eller inte behöver man inte ens beröra.