

Övning 5.1. Hantera tankar

Avsluta meningen nedan med en vanlig tanke eller regel som du brukar bära på, även om du inte tycker att den förklarar hela dig. Gör den gärna kort och koncis.

Jag är ...

Hur upplevs denna tanke? Hur påverkar den ditt humör? Styr tanken även ditt agerande? Skriv ner dina reflektioner här:

Fortsätt nu med att fylla i samma ord som du avslutade meningen med i den första rutan.

Jag tänker att jag är ...

Därefter

Jag har nu skrivit ner en tanke att jag är ...

Och slutligen

Jag noterar på skärmen/pappret att jag nu har skrivit ner en tanke att jag är ...

Vad är skillnaden mellan den första och den sista meningen, förutom fler ord?

Påverkar den sista meningen dig annorlunda än den första?

Skriv ner dina reflektioner: