



Övning: Observera dina tankar

Egenvårdsprogrammet för utmaningar i kompisrelationer

Mål

Du lär dig att observera flödet av dina tankar.

Anvisning

Gör denna övning med slutna ögon. Läs anvisningen så många gånger att du kommer ihåg den när du slutit ögonen.

Inta en bekväm position och slut ögonen.

1. Föreställ dig att du sitter på stranden vid ditt livs flod och att löv faller i vattnet från ett träd.
 2. Föreställ dig att de fallande löven är dina tankar som följer med strömmen. De kommer och går.
 3. Vilken typ av tankar faller i strömmen just nu?
 4. Vilka känslor väcker de?
 5. Vill du fundera på tanken mer eller kan du låta den följa med strömmen?
-