



Övning: Observera dina tankar

Mål

Du lär dig att observera flödet av dina tankar.

Anvisning

Läs anvisningarna först så att du kan göra övningen. Sitt bekvämt med slutna ögon när du gör övningen.

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?

Vill du fundera lite mer på tanken eller kan du låta den följa med strömmen
