



Övning: Ta avstånd från utvärderingarna

Mål

Du lär dig att distansera dig från dina tankar.

Anvisning

Att se på dina tankar på distans ger dig en möjlighet att se på tankarna som enbart funderingar, som inte bestämmer hur du ska agera.

Fundera på hurdana utvärderingar eller övertygelser om dig själv som får dig att må dåligt. Öva sedan på att ta avstånd enligt följande anvisningar.

Det lönar sig att göra den här övningen upprepade gånger när du känner att du får otrevliga tankar om dig själv. Observera att syftet inte är att bli av med tanken eller att få bort den jobbiga känslan som den medför. Syftet är att ta lite avstånd från den.

1. Identifiera tanken, till exempel: "Jag är dum."

2. Säg sedan högt eller tänk: "Jag tror att jag är dum."

3. Se det sedan som en observatör och upprepa högt eller tänk: "Jag märker att jag tror att jag är dum."

- Märker du någon förändring i ditt sätt att förhålla dig till tanken?
 - Vad skulle du göra nu om den här tanken inte störde dig?
 - Kunde du tänka på saken på ett annat sätt? Hur?
 - Kan du låta tanken följa med dig utan att låta den påverka ditt agerande för mycket?
-