

# FJARLÆGÐ FRÁ ERFIÐUM HUGSUNUM

Þegar við festumst í erfiðum hugsunum er hægt að ná fjarlægð á þær með þessum aðferðum. Þá oft minnkar vald þeirra yfir okkur. Finndu hugsun sem truflar þig. Hugsaðu um hana í ca 10 sek og reyndu að trúá henni eins og þú getur. Prófaðu svo einhverja af þessum aðferðum.

## ENDURTEKNING

Segðu hugsunina mjöðöög hægt.

Segðu hugsunina aftur og aftur.

Skrifaðu hana niður nokkrum sinnum.

Þakkaðu huganum fyrir hana (hann heldur að hann sé að hjálpa).

Hver er að tala, þú eða hugurinn?

## EINELTISSEGGURINN

Ímyndaðu þér að hugsunin sé leiðinlegur eineltisseggur.

Hvernig er að vera stjórnað af þessari hugsun?

Hvernig tekst henni að stýra lífi þínu?

Viltu að hún sé alltaf að segja þér hvað þú átt að gera?

## ER ÞESSI HUGSUN HJÁLPLEG?

Er þessi hugsun að hjálpa mér í lífinu?

Er þetta gömul hugsun? Hef ég heyrt hana áður?

Hvað fæ ég ef ég “kaupi” þessa hugsun eins og hún kemur fyrir?

Hjálpar hún mér í samskiptum við annað fólk?

Hjálpar hún mér að tengjast því sem virkilega skiptir mig máli í lífinu?

## TÓNLIST OG HUGSANIR

Syngdu þessa erfiðu hugsunna í takt við afmælislagið í huganum í nokkrar sekúndur.

Taktu eftir hvaða áhrif það hefur á þig.

Hugsaðu aftur hugsunina venjulega í 10 sek. Hvað gerist?

Syngdu þessa hugsun aftur en núna með öðru lagi.

Hvaða áhrif hefur þetta á þig? Taktu eftir því.