

ÉG ER MEÐ HUGSUN

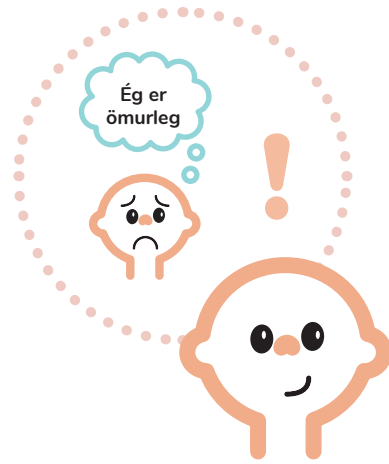
ÞAÐ ER MUNUR Á AÐ **HAFA** HUGSUN OG **VERA** HUGSUN.



A. Ég er ömurleg.



B. Ég er með þá hugsun að ég sé ömurleg.



C. Ég tek eftir að ég er með þá hugsun að ég sé ömurleg.

! Ég tek bara eftir þessari hugsun, en ég þarf ekki að trúá henni eða berjast við hana. Ég get haft þessa hugsun en samt gert það sem er mér mikilvægt. !

Æfum okkur í að láta erfiðar hugsanir og tilfinningar hafa minna vald yfir okkur:

Skrifaðu niður nokkrar erfiðar hugsanir sem koma reglulega upp (dæmi: ég er svo ömurleg). Veldu eina og prófaðu aðferðina hér að neðan. Endurtaktu nokkrum sinnum.

1. Erfiða hugsunin: Ég er
2. Einblíndu á þessa hugsun eins og hún væri sönn í 10 sek.
3. Bættu fyrir framan hugsunina: Ég er með þá hugsun að ég er.....
4. Bættu svo við meiru: Ég tek eftir að ég er með þá hugsun að ég er.....
5. Ég tek bara eftir þessari hugsun, þarf ekki að trúá henni eða berjast við hana.

Breytist eitthvað? Þetta er æfing sem þarf að æfa aftur og aftur - en langflestir upplifa aðeins meiri fjarlægð frá öfluggu hugsuninni "ég er ömurleg". Sem er nákvæmlega það sem við viljum að gerist. Hún er þarna en stjórnar ekki lengur. Ég get haft þessa hugsun en samt gert það sem er mér mikilvægt.