

Jag är inte mina tankar – jag har dem.

- Sätt dig med rak och värdig hållning, blunda och se om det dyker upp någon automatisk tanke. Se dig som en katt som uppmärksam sitter vid ett mushål och väntar på att mössen ska komma fram ur hålet. Kommer det några möss/några tankar? Om du väntar tillräckligt länge så kommer det att dyka upp en tanke... sedan en till.. ibland kommer de flera tankar i rad . . ibland dyker en och samma tanke upp om och om igen...Automatiska tankar är ofta ganska otydliga, det krävs övning för att uppmärksamma dem. Vissa möss/tankar är så små och tassar så försiktigt att de är svåra att lägga märke till. En del tankar kanske mer presenterar sig som bilder eller som ”filmer”. Se om du kan vara som katten – vaksam och alldeles stilla. Bara observera .Låt tankarna komma och gå. ”Spring” inte efter dem. Bara sitt stilla och observera.
- Prova att se tankarna som flygplansreklam som drar förbi ovanför ditt huvud. Observera vad det står på banderollerna. Se hur flygplansreklamen dyker upp och drar förbi.
- Prova att se tankarna som moln som kommer och går.. Vissa stora och tunga ,andra mindre tydliga kanske mer som slöjmoln. Det är sällan molnfritt i vårt medvetande. Molnen är föränderliga, precis som våra tankar.
- Föreställ dig att du sitter bredvid en å. På ån flyter det förbi löv. Föreställ dig att du ”lägger varje tanke” som dyker upp i ditt medvetande på ett löv. Tillåt varje tanke att komma, lägg den på lövet och låt den flyta förbi.
- Se tankar som att ha radion påslagen. Vissa radioprogram är väldigt tråkiga och negativa. Låt radion stå på, och observera när det är ”bad news” kanalen som är i sändning. Du behöver inte lyssna på den, men du behöver inte heller stänga av den. Det är bara massa ord som du inte behöver bry dig om. Du kan tillåta radion att vara påslagen. Du behöver inte bli mer påverkad av radions budskap/dina tankar än du blir av den reklam du utsätts för då du handlar på ett varuhus.
- Om du har en obehaglig tanke så kan du prova att säga/sjunga den fort och högt för dig själv. Gärna många gånger tätt efter varandra- kanske 100 gånger. Du kan prova att förlöjliga rösten lite, kanske till någon seriefigur. Säg/sjung den om och om igen tills du inser att tanken i själva verket bara är en samling ljudkombinationer som du inte behöver bry sig om.
- Prova att skriva ner tanken på ett papper och lägg den i fickan. Ett papper med ord på, det är ju i själva verket ingenting som du behöver vara rädd eller känna obehag för.
- Prova att säg högt till dig själv ”nu klappar jag händerna fortare och fortare. Nu går det riktigt fort” samtidigt som du klappar händerna v-ä-l-d-i-g-t långsamt. Observera att tankarna inte styr ditt beteende – att tankar kan ha fel!

