



## Övning: Ta emot tankar

---

### Mål

Du övar dig på att uppmärksamma dina tankar och känslor utan att fastna i dem eller automatiskt agera på dem.

### Anvisning

Uppmärksamma negativa tankar i några dagar.

När du upptäcker en tanke, notera den och observera den med nyfikenhet. Försök inte bli av med den. Stanna inte heller upp och fundera på om den stämmer eller inte.

Det lönar sig att göra den här övningen till en vana.

### Exempel

Antti 13 år

Jag märker att jag tänker att allt kommer att gå dåligt. Jag märker att jag inte vill gå till provet i morgon. Om jag inte går så blir jag åtminstone inte besviken. Men det innebär också att jag inte heller kan lyckas, och att jag måste göra provet senare. Trots allt är det kanske bra att jag går och gör mitt bästa. Då kan jag vara nöjd över att jag försökte. Och så kanske jag märker vad jag måste öva mer på. Och det är väl inte heller hela världen om det inte skulle gå bra på provet.

Anni 15 år

Jag märker att jag tänker att jag inte är lika bra och snygg som alla andra. Jag märker att jag ändå vill scrolla på sociala medier hela tiden för att se vad andra gör. Jag vill bara vara ensam och deppa. Men jag märker också att jag inte mår bättre av de här och att de inte hjälper mig. Jag kanske skulle kunna göra något som gör att jag känner mig lyckad, och som jag tycker om. Jag skulle till exempel kunna gå och spela lite fotboll.

---

### Testa det här

Säg tanken högt för dig själv, till exempel: "Jag tänker att allt går dåligt".

Du kan också testa att säga tanken högt med en lustig röst, eller till exempel sjunga ut den. Då kan det vara lättare att se mindre allvarligt på tanken.

Tänk också på hur du känner. Försök sätta ett namn på din känsla.

### Fundera därefter på följande frågor

- Vad känner jag för att göra i den här stunden? Vad skulle det få för konsekvenser nu och senare?
- Skulle det ge mig något? Om nej, hur skulle jag kunna agera annorlunda?