



## Övning: Bedöm nyttan av din tanke

---

### Mål

Att lära sig att varsebli sina orostankar och bedöma nyttan av dessa.

Övningen är till nytta i synnerhet när du märker att du inte kan låta bli att grubbla över något.

### Anvisning

Sök upp en lugn plats och stanna upp en stund för att analysera tankarna som snurrar i ditt huvud just nu. Har du kört fast i någon viss tanke som oroar dig?

När du identifierar en orostanke ska du stanna upp och fundera om det är värt att låta den snurra i huvudet.

- Om nej: vad annat kunde du göra eller fundera på i stället för att fastna i denna tanke?
  - Om ja: vilka nyttiga saker uppmuntrar denna tanke dig till att göra?
- 

## Fundera nu över dina orostankar och nyttan av dessa