



Övning: Mina dömande tankar

Mål

Du lär dig att upptäcka negativa tankar, skriva ner dem och släppa dem. Du förstår att även om tankarna och känslorna är starka så är du inte tvungen att agera på dem.

Anvisning

Skriv ner vilka dömande tankar du har om dig själv eller andra.

För varje tanke du skriver ner, ställ dig frågorna:

- Har jag någon nytta av den här dömande tanken?
- Om inte, kan jag försöka släppa den?

Exempel

"Jag kan ingenting."

Mina dömande tankar