



## Övning: Tankar kommer och går

---

### Mål

Ni lär er att uttrycka era känslor för varandra.

Du lär dig att observera tankar och släppa dem.

### Anvisning

Denna uppgift är en traditionell övning av acceptans och tillägnande, där du har möjlighet att lära dig hur tankar kommer och går.

Det är bra att göra denna övning regelbundet. Några övningar i veckan kommer att ge resultat. Du kommer att märka en skillnad jämfört med det sätt du tidigare har oroat dig för det förflutna, framtiden eller saker samt situationer relaterade till sex.

---

### Gör så här

Ta en bekväm ställning och blunda. Ta några lugna, djupa andetag.

Föreställ dig att du sitter vid en strömmande flod. Du märker hur löv har fallit till vattenytan och flutit med strömmen.

Lägg varje tanke du tänker på ett löv som flyter med strömmen. Låt tankarna flyta på ett löv på vattnet.

Om ditt psyke säger "det här är dumt", låt även den tanken flyta iväg på lövet. Om ditt sinne säger "det här är tråkigt", lägg också denna tanke på ett löv som flyter iväg.

Oavsett vad du tänker, få tankarna att flyta på löven i floden.