

## Övning: Det magiska trollspöt

Föreställ dig att en fe kunde vifta med sitt magiska trollspö så att du aldrig behövde ha några jobbiga tankar eller känslor mer.

- Vad skulle du göra?
- Hur skulle ditt liv vara annorlunda?

<b>Rita en bild på dig utan några jobbiga känslor</b>	<b>Om jag inte kände</b> <hr/> <b>så skulle jag</b> <hr/> <hr/> <hr/> <b>och mitt liv skulle vara</b> <hr/> <hr/> <hr/>	<b>Om jag inte kände</b> <hr/> <b>så skulle jag</b> <hr/> <b>Om jag inte tänkte</b> <hr/> <b>så skulle jag</b> <hr/> <b>Lägg märke till känslorna i kroppen. Är de samma som för en vecka sedan? Hur har de förändrats?</b> <hr/> <hr/>
<b>Nivå 1</b>	<b>Nivå 2</b>	<b>Nivå 3</b>
<b>Övar på: Acceptans</b>		