

Övning: Frigöra sinnet

Du är inte dina tankar. Du kan själv bestämma om du vill lyssna på dina tankar, eller inte låta dem styra dig.

- Vad kan du göra när du har tankar?
- Hur kan du göra för att inte låta dem styra?

Tänk på din favoritaktivitet i detalj. Säg namnet på den om och om igen i 20-45 sekunder. Vad hände?	Tänk på din favoritaktivitet i detalj. Säg namnet på den om och om igen i 20-45 sekunder. Vad hände?	Tänk på din favoritaktivitet i detalj. Säg namnet på den om och om igen i 20-45 sekunder. Vad hände med betydelsen av aktiviteten? Hur lät det när du upprepade ordet?
Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
Övar på: Defusion		