

Övning: Mina tankar

Vad i ditt sinne hindrar ibland att göra saker som du verkligen vill göra. Ibland är ditt huvud så fullt av tankar att det förstör allt.

- Så hur kan du bli medveten om dina tankar?
- Vad kan du göra när du har dem?

<p>Vilka tankar har du ofta i huvudet?</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Vilka tre tankar har du ofta i huvudet?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Hur hindrar de tankarna dig från att tänka på eller göra så mycket som du skulle vilja?</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Vilka tankar verkar flyta omkring i huvudet dagligen? Skriv ned alla möjliga tankar som har.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Vad har du missat att göra pga att tankarna var i vägen?</p> <hr/> <hr/> <hr/>
Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
Övar på: Närvaro		