



Tankar och trossystem

Mitt problemområde just nu är ..._____.

Fyll nu i det på den tomma raden och fortsätt meningarna.

_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...

Det är inte konstigt om du får upp tankar i denna övning som du hör dina föräldrar säga eller andra vuxna från din barndom. Det är viktigt att ta med det här.

Läs nu uppifrån och ner för att känna efter hur det känns.

Jag känner nu...

_____, _____, _____ och
_____.



Tankar och trossystem

För varje tanke och idé du skrev på förra bladet vill jag nu att du här skriver ner motsatsen eller ett bättre alternativ.

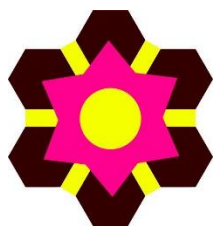
Fortsätt meningarna på det nya sättet. Använd de bättre alternativen.

_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...
_____ är...

Läs nu uppifrån och ner för att känna efter hur det känns.

Jag känner nu...

_____, _____, _____ och
_____.



Tankar och trossystem

Titta nu på de första känslorna du fick. Känn!

Titta på de andra känslorna du fick. Känn!

Vi ska nu använda tekniken som vi lärde oss i förra övningen, **Händerna**.

1. Vänd upp dina händer med handflatorna uppåt, en cirka halvmeter mellan dem.
2. Lägg dina första känslor i din vänstra hand.
3. Lägg dina andra känslor i höger hand.
4. Känn först in din vänstra hand och sedan den högra.
5. Växla med blick och uppmärksamhet från vänster till höger och tillbaka några gånger.
6. Titta rakt fram men håll båda händerna inom ditt perifera seende.
7. För långsamt samman händerna med handflatorna mot varandra så att de till sist möts. Håll kvar.
8. Tacka för det högsta bästa alternativet.

Vad som kan hända nu är att du direkt känner dig fri och lättare till sinnet, redo att ta emot nya idéer och agera på ett nytt sätt så att situationen förändras. Vad som också kan inträffa är att det nu dyker upp ett nytt problemområde som pockar på din uppmärksamhet. Gör då denna övning igen med det nya området. Om du känner att situationen har förvärrats just nu behöver du inte misströsta. Gör istället så att du fortsätter framåt med den vägleda meditationen och andra övningar och kom sedan tillbaka till denna.