

VAD HETER DIN HJÄRNA*?

Ge din hjärna ett namn. Eller lite tydligare ge ditt inre sinne (eng. mind) ett namn. Det visar sig att ett av de enklaste och därmed effektivaste sätten att hjälpa dig själv är att inse att du inte är dina tankar, utan du är den som har tankar och faktiskt kan välja bland alla tankar.

Välj nu att prata med din hjärna, det kan låta så här om hjärnan heter Snackis:

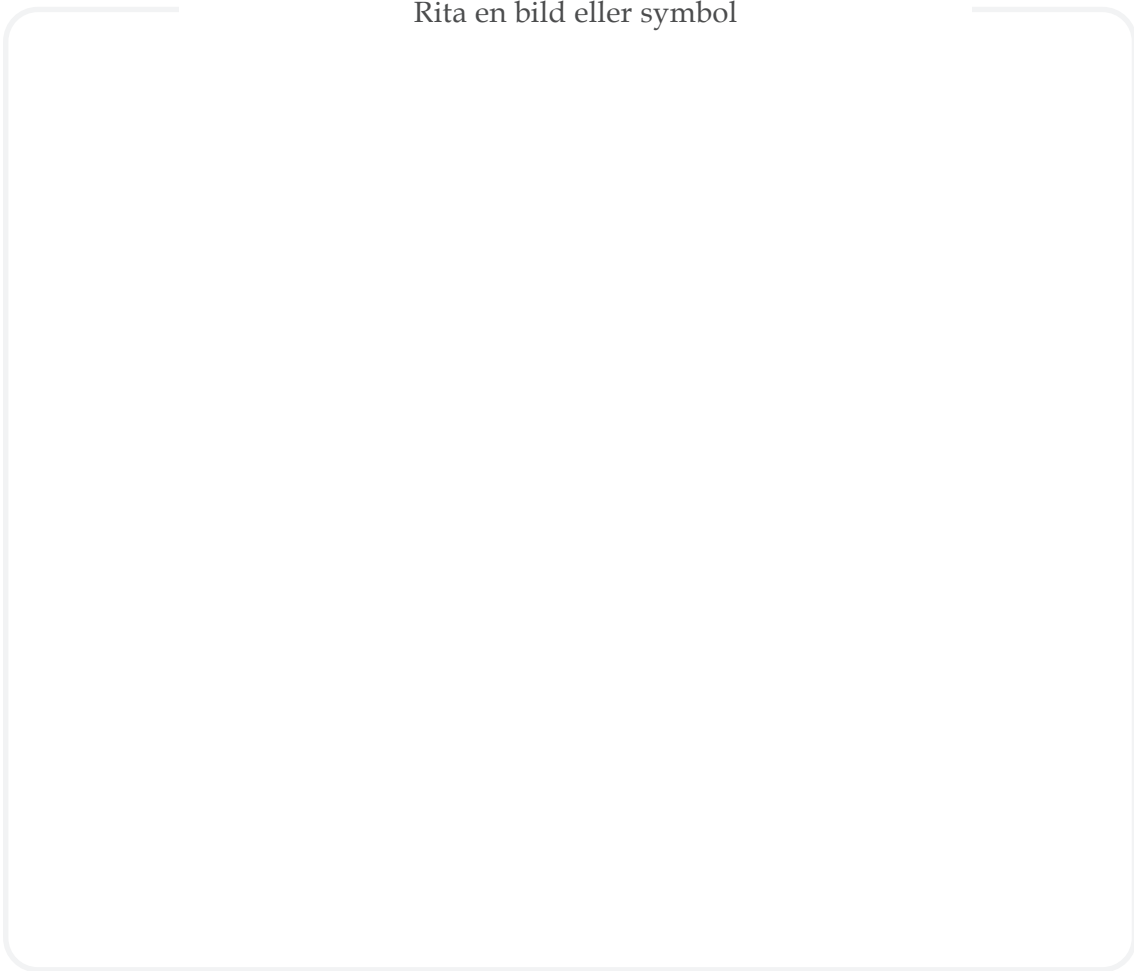
- Vad tjatig du är Snackis, det där säger du varje dag.
- Men du borde ju ändå vara lite mer effektiv, säger Snackis.
- Det där är bara något du fått för dig, du tjarar för du är orolig för något.
- Jag är inte orolig, jag vill bara att det ska gå bra, säger Snackis.
- Men det går ju bra, slappna av Snackis, du går runt, runt i cirklar.

Så där håller det på!

Så vad heter just din hjärna? Ge den ett namn och prata lite extra med den i ett par dagar. För inte vill du väl att den där skrynkliga grå sörjan ska bestämma i ditt liv, du är ju mer än din hjärna. Om du vill övertyga hjärnan om detta faktum, kan du tala om för den att du nu praktiserar desidentifikation enligt Psykosyntes eller defusion enligt ACT. Något som i århundraden visat sig gynna vårt välmående, men kärt barn har många namn och erfarenheter föds om och om igen.

*) Fritt ur A Liberated Mind av Steven Hayes

Rita en bild eller symbol



Vad heter den? Hur brukar den låta? Skriv några rader.
