

Färdighetsträning B

Andra steget i att du skall ta kontroll över ditt liv handlar om att du lär dig bemöta ”tänk om”. För att lära dig detta behöver du upptäcka hur ”tänk om” låter och uppträder hos just dig.

I denna träningsuppgift får du ägna dig åt lite mer metakognition, dvs. att fördjupa utforskandet av dina tankar genom att undersöka hur ofta ”tänk om” dyker upp och om det finns specifika teman där ”tänk om” förekommer mer eller mindre frekvent.

Du skall undersöka:

- Finns det ett mönster för när ”tänk om” dyker upp?
- Hur brukar ”tänk om” låta?
- Döljer sig ”tänk om” bakom andra fraser?
- Hur agerar och bemöter jag ”tänk om”?

För att lättare se mönster och hur ”tänk om” fungerar i ditt liv så kan du vara behjälpt av att föra journal (dagbok) över dina upptäckter så att du tydligare se hur din relation till ”tänk om” är och hur stort inflytande ”tänk om” har i ditt liv.

Vad säger Seneca?

Vi lider mer i fantasin än i verkligheten

Seneca, stoisk filosof samtida med Epiktetos