

Färdighetsträning A

Syftet med denna övning är att du skall börja lära dig att kontrollera det som är möjligt att kontrollera och släppa det som inte går att kontrollera.

Denna uppgift sätter fokus på dina tankar. Du skall nu ägna dig åt metakognition.

Under veckan som kommer skall du undersöka hur mycket du reser i tiden.

Om hela ditt liv är 100%, hur många procent av livet tillbringar du då i *dåtid*, *nutid* eller i *framtiden*?

- Du skall undersöka hur mycket du reser i tiden genom att försöka bedöma hur mycket du är i de olika tidsdimensionerna. Syftet är inte att du exakt skall kunna redogöra i procent hur mycket du är i en viss tidsdimension. Syften är att du skall få en uppfattning av hur dina tankar reser omkring i tiden och påverkar dig beroende på vart de landar.
- Många människor har inte reflekterat över sina tankar och det liv och de åsikter som ständigt florerar i sinnet. Därav är det lätt att vi omedveten låter oss styras av tankarnas budskap även om vi förnuftsmässigt inte delar budskapet eller vill gå i den riktiga som åsikterna förespråkar. Så första steget i att ta kontroll över det som går att kontrollera är att du lär dig hur dina egna tankar resonerar. Det är viktigt att inse att de inte alltid går att lita på dem.
- För gärna journal (dagbok) utifrån vad du upptäcker om dina tankar. Vilka teman förekommer? I vilka tidsdimensioner befinner du dig mest i? Finns det trigger för dessa tankar och tidsresor? Finns det tankar vars åsikter du inte delar?

Epiktetos (en grekisk filosof) säger:

*Det finns sådant som vi kan kontrollera och sådant som vi inte kan kontrollera. Till sådant **som vi kan kontrollera** hör våra åsikter och våra begär, sådant som vi söker oss till och sådant som vi vänder oss bort ifrån, med andra ord: **allt sådant som utgör våra egna handlingar**. Till det **som vi inte kan kontrollera** över hör vår kropp, vår egendom, vårt anseende och vår samhällsställning, med andra ord: **allt sådant som inte utgör våra egna handlingar**.*

Handbok i livets konst