

### ØVELSE 33

→ Defusionsøvelse (frit efter Hayes et al. 2012).

- Tænk over, i hvilke situationer du ofte føler, at du ikke er god nok. Vælg én erindring eller forestilling, som er central for din oplevelse (du kan også bare vælge den, du kommer først i tanker om).
- Sid lidt med erindringen eller forestillingen, og læg mærke til, hvad den er bygget op af. Hvilke billeder kommer forbi dit indre blik? Hvilke kropslige fornemmelser får du derved? Hvilke tanker får du?
- Vælg én af de tanker ud, som er særligt styrende for dig (f.eks. »Jeg duer ikke til noget som helst« eller »De andre er meget bedre end mig«). Skriv tanken ned på et stykke papir, og læs det igennem nogle gange, mens du fortsat lægger mærke til dine reaktioner.
- Prøv nu at sige tanken højt. Læg mærke til, hvordan du oplever det. Sig derefter tanken højt igen, men denne gang med forvrænget stemme (f.eks. Anders And's, Mr. Beans, en musestemme eller en dyb og rungende stemme). Læg nu igen mærke til, hvordan du oplever det. Forsøg dig med forskellige stemmer, og læg mærke til dine reaktioner undervejs.