

ØVELSE 1 & 2

- Prøv det næste minut at undgå at tænke på din yndlingspizza.
- Prøv at forestille dig, at du får en pistol for panden med beskeden om, at du ikke må blive bange. Hvis du bare bliver det mindste bange, bliver der trykket på aftrækkeren (Harris 2012).

Øvelserne illustrerer, hvordan vi trods ihærdige forsøg ikke kan kontrollere, hvilke tanker og følelser der opstår i os i et givet øjeblik. Måske opdagede du også, at jo mere du prøvede, desto sværere blev det? Og hvis det lykkedes dig ikke at tænke på pizzaen – hvor meget energi kostede det dig så? Var du i stand til at bruge den meningsfuldt? Eller brugte du dine ressourcer på (at komme væk fra) pizza?