

Alla har jobbiga tankar och känslor ibland.

Man kan lära sig att titta på sina tankar, utan att låta sig styras av dem.

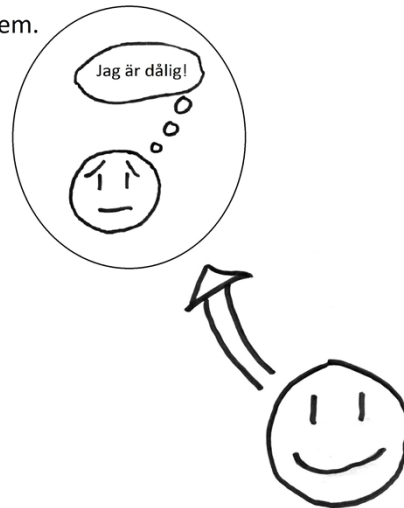
Att skilja på sig själv och sina tankar kallar vi för kognitiv defusion.



"Jag är dålig."



Jag har tanken:
"Jag är dålig".



Jag noterar att
jag har tanken:
"Jag är dålig".