

# Släpp taget träna

Det kan vara svårt att släppa på tankar. Antingen klänger vi oss fast vid dom eller försöker vi undvika dem. Tricket är att låta dom vara som dom är, varken undvika eller klänga oss fast vid för länge.

Har du svårt att släppa taget om något just nu? Vad?

Nämn en situation där du har haft svårt att släppa taget om och det har resulterat i negativa konsekvenser för dig själv

Nämn en situation där du har lyckats att släppa taget om tankar som var mindre bra för dig