

TANKE LEG 1-2



At bestemme over sine tanker. For sjov og for alvor.

Kan du huske engang, hvor du øvede dig i noget, fordi du gerne ville være bedre til det?



En historie fra det virkelige liv

Man kan nemt tro, at en tanke-leg kun er for børn.
Her er et eksempel på, hvor betydningsfuldt det kan være også som voksen:

En mand, var plaget af tanker, som var så sorte, at de fyldte hele hans liv. Hver dag var en *ked af det dag*... Han prøvede denne 1-2 leg for sig selv nogle gange. *Pludselig* gik det op for ham, at han selv kunne bestemme over sine tanker. Han traf derefter en *stor* beslutning inde i sig selv. Han ville simpelthen ikke længere finde sig i, at disse sorte tanker skulle bestemme over hans liv længere. Han øvede sig med denne 1-2 leg, og i løbet af noget tid fik han kontrol over sine tanker, og kunne begynde at bestemme, hvilke tanker, han ville have i sit nye liv.

Viden & inspiration på www.omtanke.house

Basis Tema: Tanker

WWW.OMTANKE.HOUSE

Vejledning

Tegn to tankebobler med nr 1 & 2 på et stykke papir.

- Sæt fingeren på **Tankeboble nr 1** og tænk på en ting på dit værelse. Forestil dig tingen i dine tanker. - Bare i nogle få sekunder.
- Sæt nu fingeren på **Tankeboble nr 2** og tænk på en ting i køkkenet. - Igen bare i nogle få sekunder.
- Sæt fingeren på **Tankeboble nr 1** igen og tænk på den samme ting i dit værelse. Flyt nu din opmærksomhed til nogle andre ting i værelset. - I nogle få sekunder.
- Flyt fingeren til **Tankeboble nr 2** og tænk på tingen i køkkenet - den samme ting. Flyt så din opmærksomhed til nogle andre ting i køkkenet.
- Flyt fingeren tilbage til **Tankeboble nr 1**. Gå tilbage til værelset og tingene i rummet. Nu kommer der en person ind i rummet - en person, du holder af - måske en person, du kender - eller en person fra din fantasi. Bliv hos personen i nogle sekunder. I et øjeblik: **Læg mærke til den følelse du har lige nu.**
- Sæt nu fingeren på **Tankeboble nr 2**, gå tilbage til køkkenet og tingene i køkkenet. Nu kommer den samme person eller en anden person ind i køkkenet. Bliv sammen med personen i nogle sekunder. I et øjeblik: **Læg mærke til den følelse du har lige nu.**



Lige nu har du øvet dig i at bestemme over dine tanker.

Hver gang du **beslutter** at flytte dig fra én tanke til én anden tanke, så bliver dine tanker **stærkere**.

Denne kraft - at du kan *bestemme*, hvilke tanker du vil have, kan du træne fuldstændigt på samme måde som med alt andet du allerede har lært - at gå, tale, læse, skrive osv.

Det er meget hjælpsomt, når du vil flytte dig fra en trist, bange, vred eller farlig tanke, til en god tanke.

Det er også det der sker, når du skaber en ny god ide.

Tanke Leg 1-2

Bestem over dine tanker.

