

Färdighetsträning C

I denna övning skall du inte bara tänka om dina tankar utan agera på dem genom att inte agera.

När ”tänk om” dyker upp skall du bemöta dessa ord med ditt personliga ”skit samma”. Gå sedan vidare med det som du har för händer och vill göra. Du skall träna varje dag, 24/7, på att negligera ”tänk om”.

Du skall hantera alla tankar som försöker skrämma dig. Men inte genom att diskutera med dem utan genom att negligera dem. Du skall under den närmaste veckan inte kompromissa med tankar om att du kommer att straffas för att du utmanar ödet genom att du inte lyssnar på ”tänk om”. Om du blir orolig för ditt förhållningssätt kan du alltid skylla på mig, psykologen, och säga till dina tankar:

- Jag vet att det är knäpp att inte lyssna på vad ”tänk om” säger. Men psykologen har sagt att jag inte skall göra detta.

Det är märkligt men ibland kan vi behöva ta hjälp av någon annan när det gäller den inre kampen om hierarkin i hjärnan och vilken del, frontalloben eller reptilhjärnan, som skall få bestämma. Det som är än mer märkligt är att det ofta fungerar. En yttre auktoritet stöttar mitt inre till att bli den jag vill vara.

Vad säger Epiktetos?

Det är inte sakerna som drabbar oss som får oss att lida. Det är vad vi säger till oss själva om dessa saker.

Handbok i livets konst