



Forestil dig, at du sidder ved en flod og ser på vandet, der løber forbi i dets eget tempo.

Forestil dig, at du sidder i en helikopter og ser på tankerne oppefra. På den måde kan du også se andre ting end triggeren.

Det virker ikke at skubbe tankerne væk. Så kommer de op igen, ligesom når man slipper bolden under vandet, Lad dem være, og så driver de væk af sig selv.

Se på tankerne, som var de skyer. De bevæger sig i deres eget tempo, og vi kan ikke kontrollere dem.

Tankerne er som myggestik. Hvis du lader være med at give dem opmærksomhed, irriterer de mindre.