

Att släppa taget

1- *Erkänna*

Du måste erkänna återkommande tankar och de underliggande känslorna. Det är inte alltid lätt att hitta de underliggande känslorna. Den underliggande känslor oftast drivs av flera av fyra motivationsfaktorer: att ha kontroll, att ha säkerhet, att vinna anklang, eller att undvika rädsla.

2- *Acceptera*

Du har erkänt tvångstankar och känslor och du kan nu acceptera dem precis som de är. Döm inte tankarna. Ändrar inte dem. Analysera inte dem. Bara acceptera med "vänlighet" att dessa tankar och känslor kommer upp. Kom ihåg den sista gången som du var fixerad på någonting och hur lång de tvångstankarna stod fast.

3- *Fatta*

Alla gör absolut det bästa de kan under de omständigheter som de befinner sig. Tänk på vad du verkligen behöver och hur mänskligt det är att behöver någonting som hjälper dig att känna dig tillfreds.

4- *Släpp taget*

Håll tankar och känslor i medvetenhet. Upplev dem fullt. Ge dem utrymme. Ge dem ännu mer utrymme. Låt dem gå.

