

Det batteri med etiketter vi sätter på oss själva har en förmåga att ständigt dyka upp som en vältränad armé. När du upplever att något inte går som du har tänkt dig, ramlar etiketterna över dig utan att du ber om det. Nu ska vi titta närmare på några av dem. Utan att censurera dina tankar eller förändra dem, skriv bara ned vad som kommer till dig när du tänker följande

"Jag är överviktig eller kan inte kontrollera mitt ätande därför att..."

Hur gick det? Kanske du skrev ned saker som "Jag har dålig karaktär", "Jag blev retad som liten", "Jag är sockerberoende" "Jag jobbar för mycket" osv. Nu ska vi inte fokusera på sant eller falskt, viktigt eller oviktigt, bra eller dåligt, eller varifrån tankarna kommer. Just nu fokuserar vi på att upptäcka hur fantastisk hjärnan är som skapar massor med anledningar till varför saker är som det är. Nu fortsätter vi att undersöka vår hjärna och denna gång ska du skriva ned vad som kommer till dig när du tänker

"Av vilka skäl behöver jag gå ned i vikt och få kontroll över mitt ätande?"
