

# HVA KAN VI ØVE PÅ Å GI LITT MER BLAFFEN I?

- Å sammenligne oss med andre i den tro at alle har det så mye bedre. Det har de ikke.  
Ikke sammenlign ditt eget indre med andres ytre
- Å gjette hva andre tror, tenker og synes om oss
- Å gjette om hva som skal skje i fremtiden
- Å forsøke å gruble oss frem til svar som ikke finnes
- Å tro at symptomfrihet er normen
- Å ha et sammenhengende og langvarig fokus på vanskelige tanker og følelser;  
selv-opptatthet er grovt overvurdert
- Å kjempe mot Livet – i stedet for å rulle med. Aksept er grovt undervurdert
- Å forsøke å være noe annet enn et helt vanlig menneske, med gode og dårlige dager,  
sterke og svake sider. Dette gjør «teknikker» og «verktøy» overflødige