

1. Наблюдайте за своими мыслями
  - Как наблюдали бы за волнами, возникающими и исчезающими
  - Не подавляя мысли
  - Не оценивая и не осуждая мысли
  - Замечая их присутствие
  - Не пытаясь удержать мысли
  - Не анализируя мысли
  - Практикуя готовность
  - Отступая назад и наблюдая за мыслями, как они приходят в пространство ума и покидают его.
2. Впустите в свой ум любознательность
  - Спросите: «Откуда приходят мои мысли?» Понаблюдайте и выясните.
  - Посмотрите, как каждая возникшая мысль рано или поздно покидает ум
  - Наблюдайте, но не оценивайте свои мысли. Откажитесь от оценок.
3. Помните: Вы – это не ваши мысли
  - Необязательно действовать в соответствии с мыслями
  - Вспомните времена, когда у вас были совсем другие мысли
  - Напомните себе, что катастрофическое мышление – это «эмоциональный разум».
  - Вспомните, как вы мыслите, когда не испытываете интенсивного страдания и боли.
4. Не блокируйте и не подавляйте мысли
  - Спросите, «От каких ощущений эти мысли пытаются меня защитить?» Обратите ум к этому ощущению. Затем вновь к мысли. Повторите несколько раз.
  - Сделайте (внутренне) шаг назад; позвольте вашим мыслям приходить и уходить, по мере того как вы наблюдаете за дыханием.
  - Играйте с мыслями: проговаривайте их вслух так быстро, как можете. Пойте их. Представьте свои мысли как слова клоуна, как испорченную пластинку; как очаровательных зверюшек, которых можно потискать; как яркие цвета, пробегающие сквозь ваш разум; как просто звуки.
  - Попробуйте отнестись к своим мыслям доброжелательно