

## Färdighet 2: "Skriv ner störande tankar"

1. Lägg din anteckningsbok bredvid dig
2. Ställ timern på den tid du uppmätt för ditt uppmärksamhetsspann
3. Påbörja uppgiften
4. Varje gång en distraherande tanke dyker upp skriv då ner tanken i din anteckningsbok, men utan att agera på den

