

12: Kig igennem tekst⁷

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Denne øvelse, som handler om opmærksomhedsskifte, fokuserer på, hvad du ser.

Find et gennemsigtigt plastikchartek eller en plastiklomme, og skriv en af dine triggersætninger på plastiklommen. Det kan være, at din triggertanke er "Jeg bliver aldrig glad igen", "Jeg kan ikke finde ud af mit arbejde" eller "Bare jeg ikke går i panik".

Kig på sætningen, du har skrevet, og læs den højt for dig selv.

Tæl, hvor mange ord der er, og tæl også, hvor mange bogstaver sætningen indeholder.

Kig derefter på bogstavernes farve, om det er skråskrift eller blokbogstaver, om det er store eller små bogstaver.

Når du har gjort alt det, skal du kigge væk fra plastiklommen og prøve at genkalde dig, hvad der var på den anden side. Du ved måske, at der var en sofa, eller at der var en dør. Men du så det nok ikke, mens du fokuserede på sætningen.

Derefter kigger du igennem plastiklommen og beskriver for dig selv i detaljer, hvad du ser på den anden side af lommen.

FORMÅLET MED ØVELSEN

Formålet med øvelsen er at træne din evne til at skifte fokus. Du kan selv vælge, hvad du vil fokusere på. Om du vil fokusere på sætningen eller på rummet bag ved plastiklommen. Du kan også selv vælge, hvordan du vil forholde dig til din triggertanke. Om du vil kigge på den og tage hele sætningen ind og bekymre dig over den og gruble over den. Eller om du vil kigge på den og blot registrere, at den er der, men ellers ikke gøre mere ved den.

Kan du nu kigge igennem en negativ tanke? Eller enhver anden tanke?

Øvelsen her er god træning i at være detached mindful og er samtidig en opmærksomhedsøvelse. Detached mindfulness-delen består af, at du kan kigge igennem dine tanker og bare lade dem være. De behøver nemlig ikke at få din opmærksomhed, blot fordi de er der. Opmærksomhedsdelen består af at være i stand til at zoome ind og ud på tankerne og at vælge, hvornår man gør hvad. Begge dele er godt for dig at kunne. Så træn gerne øvelsen minimum et par gange om ugen.

⁷ Inspireret af Wells, Masterclassuddannelsen, Manchester, 2014-2015; Burlan Sørensen, 2019, s. 203-205.

