

Nr. 13: Opmærksomhedstræning med lyde

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Du har nu fået en lydfil med hjem, som du kan lytte til minimum hver anden dag, mens du udfører øvelsen, som du har fået den beskrevet.

Det er ikke noget, du skal gøre, fordi du skal til at være lydekspert og kunne genkende diverse fuglepip fra hinanden. Pointen med at få en lydfil med hjem er, at du skal træne det, vi kalder for opmærksomhedsskifte. Du skal træne din opmærksomhed, ligesom du træner en muskel. Du skal lære bedre at kunne styre, hvad du fokuserer på, og du skal blive bedre til at rette din opmærksomhed andre steder hen end på dine bekymringstanker og grublerier.

FORMÅLET MED ØVELSEN

Når du bliver god til at kunne veksle mellem, hvor du retter din opmærksomhed hen, kan du hurtigere skifte fra de negative tanker til andre tanker, der enten er neutrale eller mere spændende og berigende for dig, og fra indre til ydre fokus.

Hovedformålet er altid det samme: Du skal opleve at få en større indflydelse på, hvad du stiller op med de mange forskellige indre oplevelser, der opstår dagligt.

