

Arbeidsark 12: Se gjennom tekst⁷

Navn:

Dato:

Denne øvelsen handler om oppmerksomhetsskifte, og fokuserer på hva du ser.

Finn en gjennomiktig plastikklorne og skriv et av dine triggerord eller triggersetninger med tusj på lomma. Det kan være at triggertanken din er «jeg blir aldri glad igjen», «jeg mestrer ikke jobben min» eller «bare jeg ikke får panikk».

Hold plastlomma rett foran deg, ikke ned på bordet. Se på ordet eller setningen du har skrevet, og les den høyt for deg selv.

Tell hvor mange ord det er og hvor mange bokstaver setningen inneholder.

Se deretter på bokstavenes farge, om det er løkkeskrift eller blokkbokstaver, om det er store eller små bokstaver.

Så skal du se ned, og prøve å huske hva som var bak plastikklorne. Du vet kanskje at det var en sofa eller en dør. Men du så det kanskje ikke så tydelig mens du fokuserte på setningen?

Deretter holder du opp plastikklorne igjen, ser gjennom den, og beskriver for deg selv i detalj hva du ser bak den.

Formålet med øvelsen

Formålet med øvelsen er å trene evnen til å skifte fokus. Du kan velge hva du vil fokusere på. Om du vil fokusere på setningen, eller på hva som er bak plastikklorne. Du kan også velge hvordan du vil forholde deg til triggertanken din. Om du vil se på den og ta hele setningen inn og bekymre deg eller gruble over den. Eller om du vil se på den og bare registrere at den er der, men ellers ikke gjøre noe mer med den.

Kan du nå se gjennom en negativ tanke? Eller en hvilken som helst annen tanke?

Denne øvelsen gir god trening i å være detached mindful, og er samtidig en oppmerksomhetsøvelse. Detached mindfulness - delen handler om at du kan se gjennom tankene dine og bare la dem være der. De trenger ikke din oppmerksomhet bare fordi de er der.

Oppmerksomhetsdelen handler om å klare å zoome inn og ut på tankene, og velge når vi gjør hva. Begge deler er godt for deg å kunne. Tren derfor gjerne på øvelsen minst et par ganger i uka.

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

© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbejdet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens