

Arbeidsark 13: Oppmerksomhetstrening med lyd

Navn:

Dato:

Du har nå fått med en lydfil hjem som du kan lytte til minst annenhver dag.

Poenget med lydfilen er å trene på å skifte oppmerksomhet. Du trener oppmerksomheten din slik du trener en muskel. Du kan lære deg å styre hva du fokuserer på, og bli bedre til å rette oppmerksomheten din andre steder enn på bekymrings- og grubletankene dine.

Formålet med øvelsen

Når du blir god til å skifte hvor du retter oppmerksomheten din, kan du raskere skifte fra negative tanker til andre tanker. Tanker som enten er nøytrale, mer spennende eller berikende for deg – og fra indre til ytre fokus.

Hovedmålet er alltid det samme: At du får større påvirkning på hva du kan gjøre med de forskjellige indre opplevelsene (tanker, følelser) som dukker opp daglig.