



At flytte fokus

Hvor meget:

Afsæt 10-15 min dagligt til træning af din opmærksomhed.

Hvornår:

Vælg et tidspunkt på dagen hvor du ikke for træt eller sulten.

Hvor længe:

Prøv det i en uge.

Hvordan:

Sæt dig og beskriv dine omgivelser. Hvad ser du af former, farver og antal overflader? Hvad hører du af fx fugle, biler eller/og mennesker der snakker?

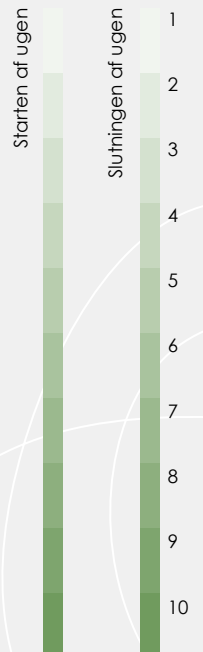
Bemærk hvordan din opmærksomhed pendulerer mellem ydre fokus og måske indre fokus som er de tanker/følelser og fornemmelser du har i dag. Hver gang din opmærksomhed bliver rettet imod dit indre så ret stille og roligt blikket udad igen.

Følg processen:

Starten af ugen: Giv dig selv et tal mellem 1-10, hvor 1 er let og 10 er svært. Hvordan var det for dig at rette din opmærksomhed mod de ydre omgivelser?

Slutningen af ugen: Efter en uge giver du igen dig selv et tal mellem 1-10, hvor 1 er let og 10 er svært, som beskriver din oplevelse med at flytte din opmærksomhed

Beskriv ligeledes med ord hvordan ugens øvelser er gået:



Det er vigtigt at bemærke at det ikke er forkert at opmærksomheden pendulerer mellem ydre og indre opmærksomheder, det centrale er at bemærke det og hertil at kunne samtale om denne oplevelse.