

Fokus på det som virker

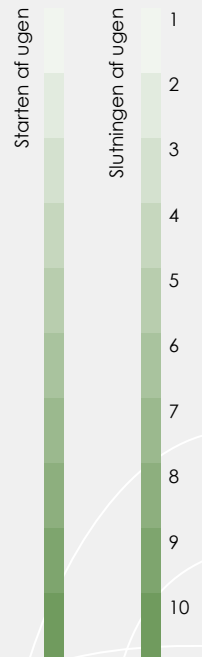
En daglig visualisering

Tænk over et øjeblik som ligger indenfor de sidste par dage eller den sidste uge - et øjeblik, hvor du følte en form for ro, balance, pause, taknemmelighed, glæde, stolthed eller andet i en positiv eller måske neutral stemning. Et øjeblik hvor du havde fred fra noget af den uro, stress eller det ubehag du oplever. Hvis du ikke kan komme i tanke om noget, må du gå lidt længere tilbage i tiden.

Se det øjeblik, som du tænker på, for dig...

- hvor var du?
- hvem var du sammen med?
- hvad blev der sagt?
- beskriv omgivelserne for dig selv, farver, lyde, dufte, samtaler
- beskriv den fornemmelse du havde i kroppen
- beskriv de tanker du havde i netop dette øjeblik

Skriv oplevelsen ned, lav en optagelse hvor du fortæller om den på din telefon eller tegn en tegning, som minder dig om denne specifikke oplevelse.



Tag denne beskrivelse frem én gang hver dag i den kommende uge og se på den. Giv dig god tid og genskab de fornemmelser du havde i det det beskrevne øjeblik - vælg et tidspunkt, hvor du ikke er træt eller sulten til at lave øvelsen.

Det er vigtigt at understrege, at du ikke kan lave denne øvelse forkert. Hvis den ikke virker eller forekommer langt væk fra dig, så er det øvelsen og ikke dig der er noget galt med. Brug det der virker for dig!