

ØVELSE 8

→ Husk tilbage på sidste gang, du virkelig dummede dig. Læg mærke til de tanker, det vækker i dig. Og ret nu opmærksomheden på den følelse, du har i din krop lige nu. Hvad sker der i din maveregion? Får du en knude i maven? En kvalmende fornemmelse? Eller noget helt tredje? Hvad sker der i brystet og halsen på dig lige nu? Og i resten af kroppen?

Prøv nu at fokusere på det sted i kroppen, hvor du mærker allermost ubehag lige nu – uanset hvor det er. Læg mærke til, hvordan det opleves lige dér, og hvordan du måske spænder særligt op om netop dette sted. Prøv nu at skabe plads til denne oplevelse i dig.

Du kan f.eks. prøve at slippe spændingen – eller du kan forestille dig, at du trækker vejret igennem dette sted i dig. Lad oplevelsen få plads i dig, og lad den sprede sig, som den nu vil. Når du har siddet sådan lidt, så vend igen opmærksomheden udad til det rum og den situation, du sidder i lige nu. Du kan gentage øvelsen med fokus på enhver følelse, som du oplever kan få dig på afveje (Harris 2012).