
TJEKLISTE – 3 PRINCIPPER OG ØVELSER TIL RO

Princip #1: Intention – det vigtigste først

Når vi bliver stressede og overvældende, mister vi evnen til bevidst at prioritere og bevidst at sætte en intention for vores dag, huske den samt handle efter den. Når du sætter en bevidst intention for din dag og skriver den ned, så tager du styringen over dit liv. Det vigtigste haster sjældent, men til gengæld kommer vi ofte til at spille vores tid på ting, der i sidste ende ikke er vigtige. En ægte intention handler ikke blot om, hvad du vil gøre, men hvordan du vil være. Når du sætter din intention, så tjek, at det ikke er stress men din dybere ro, der sætter din intention.

Øvelse #1: Sæt din intention

Brug et øjeblik på at lukke øjnene og sætte en bevidst intention for din dag. Hvad vil du gerne se gro i dit liv? En forandring. Noget du gerne vil blive bedre til. Et forhold, du ønsker mere nærhed i. Måske at du har mere ro indeni, er mere til stede, er en mere tålmodig forælder eller er mere venlig overfor dig selv. Se for dig, hvordan du på en enkel måde kan føre din intention ud i praksis i dag. Hvad er én vigtig handling, du kan foretage dig? Skriv gerne din intention ned.

Princip #2: Opmærksomhed – lær at være med (og ikke i) tankerne

Hvor du placerer din opmærksomhed, er afgørende for, hvordan du har det. Fokus i sindet giver ro i kroppen. Dette princip handler for det første om at have evnen til selv at vælge, hvor du placerer din opmærksomhed og dernæst om, at du øver dig i at være vidne til dine tanker uden at blive kapret af dem. Og når du opdager, du er blevet kapret, hvilket vi alle gør, så er du vågen nok til at vende tilbage til dig selv. Tankerne er sjældent 100% af problemet, men de kan gøre problemer 100 gange værre, hvis du bliver kapret af negative tankespiraler.

Øvelse #2: Minimeditation i at være med tankerne og blive hos dig selv

Lær dig selv at tage et skridt tilbage for at observere dine tanker for en stund. Brug denne meditation som en klassisk meditation eller lav øvelsen, når du går tur eller laver noget praktisk. Luk evt. øjnene og brug åndedrættet som et anker, du kan vende tilbage til igen og igen, når tankerne vandrer afsted med din opmærksomhed. Vend tilbage til dig selv og kig på dine tanker og se dem, for hvad de der; tanker og ikke sandheden.

Princip #3: Holdning – mød dig selv med varme og accept

Det er paradoksalt, at forandring sker, når vi accepterer os selv, som vi er. Nærvær er vigtigt, men din holdning til dig selv er afgørende. Mindful self compassion i praksis handler om at være venlig og kærlig overfor dig selv. I måden du taler til dig selv, tænker om dig selv og de ting, du gør. At have en tryk indre opbakning fra dig selv beroliger dit nervesystem og giver dig robusthed og styrke til at ændre de ting, du ønsker at ændre.

Øvelse #3: Læg hånden på hjertet

Hjertet har nerveceller og dét at forbinde dig med dit hjerte ved at lægge en hånd på det, beroliger dig og giver dig kontakt med dig selv og dine dybe intentioner. Luk øjnene og læg en hånd på dit hjerte en gang om dagen. Sig evt. nogle venlige ord til dig selv; "Jeg er her", "Det er ok, du har det svært", eller hvad der falder dig naturligt.