Øvelser til hovedet

1 – Iagttag dine tanker

Sæt dig ned, afsæt tid til at være uforstyrret. Flyt opmærksomheden ind i dig selv og forestil dig, at du placerer din opmærksomhed bag dine tanker. Hver gang der kommer en tanke, så giv den et mærkat, f.eks. ”tanke” eller ”billede” eller ”fortid” eller ”fremtid” – og giv slip på den.

Start med denne øvelse i et par minutter hver dag, indtil det bliver lettere for dig. Læg mærke til, at der efterhånden opstår et mellemrum mellem, at du slipper en tanke og den næste kommer. Forsøg at hvile i dette mellemrum, denne stilhed. Øg efterhånden den tid, du bruger på denne øvelse, til 15-20 minutter dagligt.

2 – Træk tankerne ned i maven

Sæt dig roligt ned og træk vejret dybt ned i maven – helt ned til et punkt ca. 5 cm under navlen. Når du har siddet lidt og trukket vejret, så begynd stille og roligt at forestille dig, at du trækker dine tanker derned. Læg mærke til hvordan det opleves, når du holde fokus på det punkt under navlen. Forsøg at holde fokus på maven og vejrtrækningen så længe du kan. Start med 3 eller 5 minutter, og udvid efterhånden til 15-20 minutter dagligt.

(et banalt eksempel er, når man ikke kan finde sine bilnøgler, og i stedet for at lede og snakke med sig selv og forsøge at rekonstruere, hvor man sidst har haft den, blot beder sit ubevidste om at give sig et billede af hvor den ligger. Det virker!)