



Övning: Rikta uppmärksamheten mot omgivningen

Egenvårdsprogrammet för utmaningar i kompisrelationer

Mål

Du lär dig att rikta din uppmärksamhet mot det som är viktigt vid varje givet ögonblick.

Anvisning

Prova dessa små övningar i sällskap med en vän och när du rör dig utomhus. Du kan också tillämpa dem i jobbiga situationer.

Om du märker att du försvinner i dina egna tankar, för tillbaka uppmärksamheten till människorna runt omkring dig:

- Notera hur vännens tröja ser ut. Vilket material är den gjord av och vilka färger har den?
- Och vilken omgivning befinner ni er i? Namnge platsen eller byggnaden som ni befinner er i. Vilka färger kan du se i inredningen runt omkring dig? Hur är det med former? Använd ditt synsinne för att föra tillbaka uppmärksamheten till din omgivning. Alla sinnen är alltid i nuet!

Det finns mycket att känna av när man vistas utomhus. Använd det till din fördel när du gör övningen:

- Fäst uppmärksamheten på vilken typ av träd du ser runt dig.
- Och färgerna på naturen eller husen: vilka färger kan du observera?
- Försök att räkna hur många olika färger du kan se.

Använd flera olika sinnen om du har svårt att föra tillbaka uppmärksamheten till omgivningen.

- Prova att nämna fem saker som du kan se.
- Nämn sedan fyra saker som du kan höra.
- Nämn ytterligare tre saker som du kan känna.
- Nämn sedan två saker som du kan känna doften av.
- Prova också om du kanske får en smak i munnen!



Psykporten.fi

Efter att ha provat övningarna, fundera på vart din uppmärksamhet riktas och vad som hjälper dig att rikta din uppmärksamhet i en positiv riktning.