

Övning: Ballongtankar - inspelningen som text

Varför?

Du lär dig att stanna upp och lugnt observera tankar som rör sig i ditt huvud.

Hur?

I denna övning, som varar cirka 8 minuter, lär du dig att tolerera att vara stilla samt att observera dina egna tankar. Redan att under en kort stund öva på att fokusera och flytta uppmärksamheten förbättrar koncentrationsförmågan och det psykiska välbefinnandet, så länge man gör det tillräckligt regelbundet.

Man behöver inte öva länge åt gången. Därför passar denna övning också för personer som tycker det känns främmande och obekvämt att stanna upp och sitta stilla. Om övningen känns omöjlig för just dig, kom ihåg att det handlar om en färdighet som man blir bättre på genom att öva.

Innan du påbörjar övningen, välj en lugn plats där du kan sitta ner. Se till att du inte störs och att det inte är för mycket buller eller rörelse i utrymmet. Du kan ha en vägg, målning, affisch eller annan relativt stationär vy framför dig.

Övningen är ett tillfälle att lära sig att kontrollera uppmärksamheten försiktigt och lugnt. Det är normalt att uppmärksamheten vandrar och måste styras tillbaka till ett specifikt objekt flera gånger.

Om övningen till en början känns väldigt obekvämt behöver du inte göra den till slut under de första gångerna. Förläng övningstiden tills du kan göra övningen till slut.

Färdigheter utvecklas inte över en natt, så ge inte upp efter ett eller två försök. Använd till en början inspelningen som hjälp. Senare kan du göra övningen från minnet utan att lyssna på inspelningen. Ställ då in ett larm som går efter 8:03 minuter.

Du kan lyssna på eller läsa övningen.

Börja övningen med att sätta dig bekvämt. Låt dina fotsulor vila stadigt mot golvet. Känn hur de olika delarna av kroppen trycker sig mot stolen eller underlaget, som du sitter på.

Placera båda händerna i knät med handflatorna öppna och vända uppåt. Känn handryggarna mot dina lår.

Låt andningen flöda lugnt i sin egen takt. In och ut. Utan särskilt arbete. Under inandningen buktar sig magen utåt och under utandningen sjunker magen inåt. Efter varje utandning följer en kort paus innan det följande andetaget börjar.

Under övningen kan du när som helst rikta din uppmärksamhet tillbaka på andningens rytm. Börja igen fokusera på din andning varje gång när du fastnar vid någon enskild tanke, som känns svårt att släppa.

Om du ännu i det här skedet vill korrigera din ställning, så att det ska kännas bekvämare för dig, kan du göra det. Försök sedan, sitta kvar i ställningen du valt. Då blir du inte distraherad av dina egna rörelser.

Kom ihåg att du kan föra din uppmärksamhet tillbaka till andningen om du fastnar vid enskilda tankar.

Flytta nu din uppmärksamhet till det du ser framför dig just nu. Titta framåt.

Låt blicken vila vid det du ser. Ögonen får vila. Undvik att röra på dem. Ta emot vyn du ser framför dig just som den är. Du behöver inte tänka på dess detaljer eller egenskaper noggrannare. Låt bara din uppmärksamhet vila vid det som du ser.

Välj sedan en detalj ur vyn, som du fäster din blick vid. Det kan till exempel vara ett träd du ser genom fönstret, en tavla eller en fläck på väggen.

Fortfarande behöver du inte granska objektet du väljer speciellt noggrant. Allt du behöver göra är att låta blicken vila vid det.

Låt nu dina ögon vila vid objektet du valt. Om din blick vandrar bort kan du alltid föra den tillbaka med lugn beslutsamhet. Lugna ner dig för att ta emot det du ser. Lägg märke till färger och former, utan att analysera dem djupare.

Det gör inget om olika tankar kommer och går. Syftet med övningen är inte att tömma psyket på tankar, utan att låta dem vara.

Det strömmar in information genom ögonen. Ditt psyke får ta emot budskapet från dina ögon utan att fastna vid enskilda tankar.

Låt din blick fortfarande vila vid objektet du valt och rikta samtidigt din uppmärksamhet tillbaka till din andning.

Lägg märke till hur din mage utvidgas under inandningen, och sjunker tillbaka till sitt ursprungliga läge när du andas ut. Andningen flyter in och ut, i sin egen takt, utan arbete eller ansträngning.

Du kan lugnt stanna upp och observera din andning, som om du var en utomstående.

Du har nu två ankare: objektet framför dina ögon och din egen andning. Du kan alltid rikta din uppmärksamhet tillbaka till någondera av dem, om du fastnar för mycket i enskilda tankar eller observationer.

Ge dig tid att vara i lugn och ro i den här stunden, utan att rusa vidare till nästa plats eller syssla. Du kan följa dina tankar, liksom de vore ballonger, som svävar in och ut ur ditt psyke. Du behöver inte ta tag i dem. Om du märker att du ändå har gjort det, får du släppa tanken och se hur den flyger iväg.

Tankar och känslor kommer för att återigen försvinna. Försök låta dem komma och gå i sin egen takt. Du behöver inte göra något särskilt med dem.

Du kan stanna i den här stunden alldeles i lugn och ro utan ansträngning.

Om du märker att en tanke rycker med dig, notera den lugnt och försök släppa taget om ballongen. Se ballongen sväva allt längre bort.

Om du känner dig för distraherad av tankarna, kan du försiktigt rikta din uppmärksamhet tillbaka på objektet framför dig eller till din andning. Välj det som känns lättare.

Stanna nu i den här stunden i lugn och ro. Stanna kvar åtminstone tills musiken tystnar och övningen är slut.