

OPMÆRKSOMHED I HVERDAGEN

Mentalt fokus & vejtrækning.

Vælg én øvelse, og begynd med en kort pause. Du behøver ikke gennemføre hele guiden eller føle noget bestemt bagefter.



To øvelser til at begynde med

1 Mærk kontakten

30 sekunder

Sæt dig behageligt med fødderne på gulvet. Læg mærke til føddernes kontakt med gulvet og kroppens kontakt med stolen.

Lettere: Mærk kun én fod eller én hånd mod stolen.

2 Følg dit almindelige åndedrag

Op til 1 minut

Lad vejtrækningen passe sig selv. Læg mærke til tre til fem ind- og udåndinger uden at gøre dem større eller holde vejret.

Lettere: Følg ét åndedrag, og se derefter rundt i rummet.

Godt at vide: Hold øjnene åbne, hvis det føles bedst. Hvis fokus på vejtrækningen giver uro, så vælg en øvelse med omgivelserne. Stop ved svimmelhed eller ubehag.

Flyt din opmærksomhed.

Prøv de næste to øvelser, eller gentag en fra første side.

3 Se, hør og mærk

Ca. 1 minut

Find tre ting, du kan se. Lyt efter to lyde. Mærk ét kontaktpunkt, for eksempel fødderne mod gulvet. Du kan ændre rækkefølgen.

Lettere: Beskriv farven og formen på én ting foran dig.

4 Én lille handling

1-2 minutter

Vælg en enkel handling, for eksempel at lægge tre ting på plads. Gør én ting ad gangen. Når tankerne vandrer, vender du tilbage til handlingen.

Lettere: Flyt én genstand, og stop der.

Min lille aftale for ugen

Kobl én øvelse til noget, du allerede gør - for eksempel før en opgave eller efter en gåtur. Afprøv aftalen nogle dage, og justér efter dine erfaringer.

Min øvelse:

Jeg gør det efter/før:

Jeg prøvede min aftale:

☐ M ☐ T ☐ O ☐ T ☐ F ☐ L ☐ S

Tider og antal er startforslag. Vælg mindre, hvis det passer bedre. Generelle øvelser i opmærksomhed. Zing-øvelser vælges og tilpasses særskilt i dit personlige forløb. Guiden erstatter ikke individuel vejledning.

Kildegrundlag og foto

NHS: vejrtrækningsøvelser (åbn kilde)

NHS: mindfulness og opmærksomhed (åbn kilde)

Foto: Sebastian Pichler / Unsplash (åbn kilde)

Læs om forløb og få personlig vejledning (åbn kilde)