



Övning: Känsla som ett fysiskt föremål

Mål

Du lär dig att lägga märke till obehagliga känslor och tankar och att vara närvarande med dem. Det hjälper dig att hålla dig lugnare även när du är mitt uppe i svåra känslor.

Anvisning

Uppsök en plats där du får vara i fred. Gör övningen sittande.

Lyssna på inspelningen och följ anvisningarna. Alternativt kan du läsa anvisningarna nedan.

Upprepa denna övning flera gånger. Att känna igen känslor är en process som tar tid.

Obs! Efter en chockerande händelse kan övningar som fokuserar på kroppen ibland vara för krävande för att göras ensam. Avbryt övningen om den känns obehaglig.

Inspelningen som text

I den här övningen lär du dig att bemöta dina känslor på ett nytt sätt. Syftet är att se känslan som ett föremål med en specifik form, färg och storlek.

I övningen föreställer du dig en stressig situation, ett obehagligt eller jobbigt möte med någon eller något annat som väcker obehagliga känslor.

Ta ett par, tre djupa och lugna andetag. Observera din andning. Lägg märke till när luften flödar in och ut. Känn också efter hur din hållning känns. Notera huvudets och axlarnas position.

Lägg märke till vilka andra känslor och känningar du upplever i kroppen just nu: Observera dem från huvud till tå, på hudens yta och innanför huden. Du är medveten om din kropp när du är här och andas, en stund i taget.

Rikta därefter fokus på magområdet. Känn hur det känns när du andas in och när du andas ut. Lägg märke till hur magen rör sig i takt med andningen. Testa att bara känna hur det känns när du andas in och ut.

Om du tappar fokus från andningen ska du så fort du märker det gå tillbaka och observera hur luften flödar kring magen i takt med andningen. Andas in. Andas ut.

Tänk sedan på en obehaglig situation eller upplevelse eller på ett obehagligt minne. Ta en stund och tänk på den utmanande, stressiga situationen eller saken i lugn och ro. Dyk in i ditt inre på ett så levande sätt som möjligt, som om du upplevde situationen här och nu.

Medan du lever dig in i situationen eller den obehagliga saken, känn efter om du märker av några förändringar i kroppen. Får du några fysiska känningar i din kropp när du tänker på det här? Om du märker av några fysiska känningar eller känslor, var bara medveten om dem precis som de är: fysiska känningar.



Var också medveten om var i din kropp du kan känna det. Försök att dra linjer runt denna känsla eller känning i kroppen i din fantasi så att du kan avgränsa den mer exakt och känna hur stor den är och var den är.

Oavsett om känningen eller känslan är obehaglig, observera den och var medveten om den för ett ögonblick precis som den är, som en fysisk känning. Det är ingenting som du måste försöka släppa snabbt eller som du borde kämpa emot.

Försök att vara lite nyfiken på den här känslan eller fysiska känningen, som om du aldrig har uppmärksammat den på det här sättet förut. Bli kvar i den svåra eller obehagliga situationen eller händelsen som du valde för den här övningen.

Föreställ dig samtidigt att den här känningen eller känslan som du har i kroppen nu är ett fysiskt föremål som har placerats framför dig på bordet eller golvet. Om den här känningen eller känslan hade varit ett fysiskt föremål, vilken form skulle den ha? Hur skulle den se ut? Vilken färg skulle föremålet ha? Hur skulle ytan kännas? Om föremålet kunde röra på sig, skulle det röra sig snabbt eller långsamt? Hur tungt verkar det vara?

Välkomna sedan den här känslan, det här fysiska föremålet, tillbaka in i dig. Tillbaka till din kropp, där den hör hemma. Lägg återigen märke till och ta en stund till att känna in den känningen och känslan i din kropp. Var sitter den? Hur är den exakt? Känn bara av känslan som en känsla, den fysiska känningen som en känning, varken mer eller mindre än vad den är. Testa att återigen ringa in känningen i kroppen i fantasin. Var kan du känna den exakt? Var i kroppen sitter den?

Flytta nu fokus tillbaka till magen och ta in hur det känns när du andas in och ut. Utöka sedan uppmärksamheten från magen till hela din kropp. Känn av hela din kropp här och nu, en stund i taget. Var bara medveten om din kropp.

Nu när övningen närmar sig sitt slut kan du gratulera dig själv för att du har tagit en stund och övat på att medvetet och accepterande möta din egen känsla och de känningar som är förknippade med den, att vara närvarande med den, att sitta med den och att utforska den medvetet ett ögonblick i taget.

Förbered dig på att avsluta övningen och observera dig själv precis där du är. Titta på vad du ser omkring dig och lägg märke till var du är.

Nu kan du avsluta övningen.
