

Øvelse til at træne med bevidst afslapning - fokusering og visualisering

Forberedelse:

Vælg et tidspunkt, hvor der ikke er nogen, der forstyrrer dig i mindst 15 minutter. Skab et positivt, beroligende miljø omkring dig. Det kan være, at du har lyst til at spille noget beroligende, blidt musik. Anbring en lille genstand, du godt kan lide, i nærheden, en lille ting du kan holde i hånden, f.eks. et smykke eller en krystal.

- 1 Luk øjnene, og tænk på en højere kvalitet, du gerne vil have mere af i dit liv, f.eks. mod, fred, lykke, velvære eller kærlighed. Vælg fortrinsvis en kvalitet, du tror, du vil opnå ved at have flere penge. Mens du tænker på denne kvalitet, skal du forestille dig, at du føler den. Hvordan føles den? Kan du føle den i kroppen?

Læg mærke til alle forandringer i kropstilling og åndedræt, mens du føler den i kroppen.

- 2 Se en situation i fremtiden, hvor du giver udtryk for eller oplever denne følelse. Vælg en situation, og forestil dig den. Lad det være en fremtidig fantasi-begivenhed, der viser, hvordan du kunne give udtryk for denne kvalitet. Hvis du f.eks. ønsker dig mere fred i dit liv, kan du tænke på en almindelig situation, du ofte er ude for, og forestille dig, at du oplever indre fred, næste gang det sker. Gør billedet enkelt. Se det for dig igen og igen. Føl de følelser, du gerne vil have i denne situation, som om du allerede har dem.
- 3 Læg mærke til, hvordan du forestiller dig denne situation. Ser du, hvem der er til stede, det tøj, du har på, eller de omgivelser, de er i? Forestil dig så mange detaljer, du kan, i det billede, du ser for dig.
- 4 Se igen på dit billede af situationen. Er det lyst eller dunket? Gør billedet lysere, og læg mærke til din oplevelse af den højere kvalitet, mens du gør dette.
- 5 Ser du det som et billede foran dig, ligesom hvis du så det på lærredet i biografen, eller er du med i billedet? Er billedet lille eller stort? Befinder det sig foran dig, eller er det langt væk? Gør billedet så virkeligt, at du selv står midt i det.
- 6 Hvis der er nogen, der taler til dig, så gør hans eller hendes stemme smuk, behagelig og fyldig. Tilføj behagelige, smukke lyde til dit billede - f.eks. naturlyde, havets brusen eller smuk musik i baggrunden.
- 7 Gør omgivelserne endnu smukkere og mere behagelige. Se farverne endnu mere intenst for dig. Føl på de ting, der befinder sig omkring dig, og forestil dig duftene. Gør billedet 360 grader i omkreds, så det er hele vejen rundt om dig, oven over dig og samtidig er en del af dig. Gør følelsen af indre fred eller den kvalitet, du nu ønsker dig, endnu mere virkelig. Hvis dine tanker begynder at vandre, så bring dem tilbage til den situation og den kvalitet, du ønsker dig.
- 8 Jo mere levende, du kan forestille dig din situation og føle den ønskede kvalitet, jo bedre. Se, hvordan du nyder at have denne kvalitet eller føle denne følelse. Gør billedet så virkeligt, at du næsten kan røre ved det, høre det og se det. Lad følelserne få frit spil.
- 9 Lad langsomt situationen forsvinde. Nyd dine følelser, så længe du har lyst, og åbn herefter øjnene. Tag en dyb indånding, og vær igen fuldt opmærksom på din aktuelle virkelighed.

