

## 1. Fokuseringsøvelse

Med denne øvelse opøver du din evne til at være fokuseret og nærværende, så du kan gøre én ting ad gangen, - med fuld fokus. Du træner din "nærværsmuskel" og din accept af tingene, som de er lige nu. Stress er ofte et resultat af en mangel på nærvær og accept. Ikke at vi skal lade være med at gøre noget og bare lade stå til.

Acceptere, se og møde tingene, livet uden filter, - så vi har en bedre forudsætning for at handle på tingene, kort sagt give slip, leve med det eller gøre noget ved det.

Sid et sted i naturen, hvor du kan sidde så uforstyrret som muligt. Sid bekvemt og afslappet, men opret, med lukkede eller åbne øjne. Start med at komme helt til stede ved først at mærke dig selv, som du sidder her.

Tag derefter kontakt til åndedrættet, mærk det og sans den fysiske fornemmelse, når du ånder ind og ud. Som om du lukker livet ind og giver slip på forstyrrende tanker.

Find en genstand tæt på dig, - det kan være en blomst, en sten, en gren, måske et træ, vandets rislen, havets bølgen. Gerne noget behageligt, du kan hvile din opmærksomhed på.

Fasthold dit fokus på objektet uden at anstrenge dig, lad dine sanser, dit blik "hvile" ved objektet. Sans det, du sanser, med fuld opmærksomhed og accept, giv slip på tanker og vurdering. Blot betragt og mærk, hvilken indvirkning det har på dig.

Når tankerne vandrer af sted fra tid til anden, så accepter dette og træk blidt din opmærksomhed tilbage til nuet, til genstanden for din opmærksomhed lige nu.

Efter et stykke tid lukker du øjnene, vender opmærksomheden indad og prøver at genkalde genstanden for dit indre blik. Prøv at holde fokus et stykke tid uden at anstrenge dig. Giv slip og lad krop og sind hvile et par minutter