

LAUFIN SEM FLJÓTA NIÐUR ÁNNA

Æfum okkur í að minnka vald erfiðra hugsana og tilfinninga yfir okkur:

Þessa æfingu er gott að gera ef þér líður ekki vel. Lokaðu augunum. Ímyndaðu þér að þú sitjir á árbakka á fallegum degi. Taktu eftir umhverfinu og ánni renna. Hvernig veður er? Hvaða hljóð heyrir þú? Ímyndaðu þér svo laubblöð fljóta í ánni. Þau fljóta í áttina til þín og fara svo framhjá og áfram niður ánnu... Ímyndaðu þér að þessi laubblöð séu hugsanir þínar. Reyndu að taka eftir þeim hugsunum og tilfinningum sem koma upp í hugann.

Taktu eftir
hugsununum.

Taktu eftir
tilfinningunum.

Opnaðu augun.



Hvaða hugsanir voru
erfiðastar? Skrifðu þær
á laubblöðin.

Hvaða tilfinningar voru
erfiðastar? Skrifðu þær
á laubblöðin.

Æfðu þig að sjá þessar hugsanir og tilfinningar fljóta til þín niður eftir ánni og fljóta svo í burtu. Þú getur líka skoðað öll laubblöðin, valið eina hugsunina og prófað svo allt þetta:

Segðu hugsunina í hljóði 10 sinnum.

Segðu hugsunin hærra 10 sinnum.

Segðu hugsunina í skríttinni rödd 10 sinnum

Syngdu hugsunina 10 sinnum með einhverri laglínu.

Hverju tekur þú eftir? Missir hugsunin aðeins vald yfir þér?

Prófaðu að nota þessa æfingu þegar þú tekur eftir erfiðum hugsunum.