

PROGRAM FOR LIVSSTYRKETRENING

KURS HELSE SØR- ØST

VÅREN 2013

Utarbeidet av:

Ingunn T. Nafstad og Liv Haugli.

*Skal kun brukes av personer som har fullført utdannelsen i
Livsstyrketrening ved Diakonhjemmet Høgskole.*

Innhold

Forslag til innhold til et orienteringsmøte	4
1. Kraften i oppmerksomt nærvær.....	9
Hvis kroppen kunne snakke.....	14
2. Verdier, hva er viktig for meg?	18
Arbeide med verdier.....	18
3. Stress, hvordan påvirker det oss og hvordan takler vi det?	22
"Jeg burde"-øvelse.....	25
4. Hva gir og tar energi – kommunikasjon.....	27
5. Hva trenger jeg, om å Kjenne egne grenser	29
6. Sterke og svake sider.....	31
7. Jobbengasjement/arbeidsglede	34
8. Veien videre Ressurser, muligheter og valg.....	37
Avslutningsøvelser	39
Ekstra Øvelse.....	41
Om å kjenne på egne grenser	41
Vedlegg I Soloppgaver og ufullstendige setninger	42
Hvis kroppen min kunne snakke	43
Det som er viktig for meg i hverdagen er først og fremst	44
Det som er viktig for meg på jobben er.....	45
Det som er viktig for meg på jobben er.....	45
Det som er viktig for meg hjemme er.....	46
Det som er viktig for meg hjemme er.....	46
En oppgave om glede	47
En oppgave om aktiviteter som gir og tar energi og hvile	48
Vedlegg 2 Meditasjonsøvelser	49
Rosinøvelsen	49
Læring fra rosinøvelsen:.....	50
Kroppsskanning.....	50
Sittende oppmerksomhetsøvelse	52
<i>Muligheter for læring fra sittende oppmerksomhet</i>	53
Viktige elementer å huske på når man skal instruere i Sittende oppmerksomhet.....	54

Oppmerksomhet ved bevegelse.....	56
Tre minutter pusterom.....	56
Oppmerksomhet i dagliglivet.....	58

FORSLAG TIL INNHOLD TIL ET ORIENTERINGSMØTE

Varighet: ca. 2 timer

Velkommen

Presentasjon av gruppelederne

Program for møtet

gi en kort oversikt over programmet

”Livsstyrketrening – læring og mestring for personer med sykefravær - Hva er det egentlig vi inviterer dere til?

Forslag til introduksjon: Vi vet at sykefravær kan ha sammensatte årsaker, der blant annet sykdom, forhold på arbeidsplassen og private faktorer kan være av betydning for helsen og arbeidskapasiteten.

Helse betraktes som en ressurs i det daglige liv, å ha overskudd, styrke og motstandskraft til å møte de krav og utfordringer hverdagen og livet gir.

Arbeidskapasitet handler om forholdet mellom krav og kapasitet – det er krav fra andre inkl jobbkraav og krav fra en selv og kapasitet handler om fysisk og psykisk kapasitet.

I dette kurset skal vi utforske bl a noe av dette – hva er mine ressurser og styrker, hva er det som gir meg overskudd eller tapper meg for overskudd, og vi vil utforske sammenhenger mellom egne tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og livssituasjon.

Livsstyrketrening handler om utvikling og bruk av det enkelte menneskes ressurser og krefter, en forståelse av at den enkelte kan inneha vel så stor kompetanse og kunnskap som eksperten om hva som er best for en selv - og å identifisere og redusere faktorer som oppleves som hindringer for å oppleve kontroll og mestring. Livsstyrketrening kan ses som en pågående lærings- og utviklingsprosess gjennom bevisstgjøring av egne ressurser, muligheter og kompetanse i forhold til eget liv, kritisk refleksjon, og en mobilisering av vilje til aktiv handling for å oppnå opplevelse av mestring og kontroll, sammenheng og helse .

Hva er helsen? Hva fremmer helse? Hva er det som gjør at vi bevarer helse til tross for at vi daglig utsettes for stress- og mulige sykdomsfremkallende påvirkninger? Flere forskere har studert dette og forsket på bevegelsen mellom helse – uhelse, og undret seg på hva det er som får oss til å bevege oss i retning av helse. I dette programmet skal vi utforske og undre oss på hva som kan bidra til bedre helse for deg – for her er det noe kunnskap som gjelder for oss alle (som å slutte å røyke og være fysisk aktive) og noe kunnskap er individuelt. Vi skal utforske det som gjelder for deg!

Hvordan jeg har det med meg selv og i forhold til mine omgivelser (både hjemme og på jobb) påvirker meg og kan over tid "sette seg i kroppen" som indre uro, stressrelaterte plager og

smarter. "Tradisjonell" behandling som medisiner, fysioterapi og sykemelding kan ha liten effekt på plagene på sikt.

For den enkelte er det et komplekst samspill mellom fysiske sykdomsprosesser og personlige og sosiale faktorer. Som mennesker har vi ulik sårbarhet og reagerer ulikt på hendelser i livet. Vi inviterer dere til å arbeide med disse ulike temaene i en gruppe.

Negativt stress kan være helseskadelig på lang sikt og negativt stress vedlikeholdes av grubling i fortid og bekymring for fremtid. Sykdom og smerter understøtter ofte slik grubling og bekymring, og forhindrer oss i å gjøre det som er bra og helsebringende for oss her og nå. På dette kurset skal vi trene på å forholde oss til prosesser som vedlikeholder slikt helseskadelig stress, på en mer konstruktiv og helsefremmende måte."

Dette programmet har flere hundre personer med ulike helseproblemer hvert gjennom. Tre doktorgradsarbeider har vist at personer med kroniske muskel- og skjelettsmerter og personer med ulike revmatiske sykdommer som leddgikt og bechterew opplever å ha mindre smerter, bedre smertemestring, bedre psykisk helse, lavere helsetjenesteforbruk og lavere sykefravær etter å ha deltatt i slike grupper. Skifte av fokus fra problemer til egne ressurser og muligheter var sentralt. Likeledes det å trene på å være tilstede i nået, på det som skjer i øyeblikket. Mange av oss bruker mye tid på å planlegge (evt. engste seg for) fremtiden eller gruble over det som har vært. I tillegg til at en går glipp av øyeblikket, kan en bli gående med et kronisk høyt stressnivå over lang tid – noe som kan være skadelig både kroppslig og følelsesmessig. Det er selvsagt nødvendig å planlegge morgendagen eller lære av gårdsdagen, men vi kan bli for oppslukt av ytre aktiviteter eller tankene våre.

Oppmerksomt nærvær (mindfulness)

Det kan være viktig å si noen ord om hva oppmerksomt nærvær er og gi dem anledning til å erfare en øvelse. Forslag til introduksjon til oppmerksomt nærvær:

Oppmerksomt nærvær eller "mindfulness" er en spesiell form for oppmerksomhet. Det handler om å være fullt og helt tilstede på det som skjer fra øyeblikk til øyeblikk og akseptere det som er/skjer.. Alle mennesker er født med evnen til å være oppmerksom på det som foregår her og nå både i ens indre liv og i omgivelsene. Men ofte blir vi forhindret fra å være tilstede i øyeblikket fordi vi blir oppslukt av ytre aktiviteter eller tankene våre. Vi gjør ting på "autopilot". Mange har sikkert opplevd å være på vei til butikken og ikke ha fått med seg så mye av det som har skjedd på veien fordi tankene har vært et annet sted. Noen ganger er selvfølgelig dette nødvendig, men noen ganger hindrer dette en i å ta inn inntrykk fra omgivelsene eller å kjenne etter hvordan en egentlig har det – og alle tankene kan bidra til uro. Ved å bli mer oppmerksom på hva som skjer i sinn og kropp og ved å trene på å møte dette med aksept og vennlighet, kan vi bidra til at tankene våre skaper mindre uro.

Mange av oss har tanker, vurderinger om oss selv og andre som hindrer oss å ta i bruk våre evner, våre muligheter. Mange av disse tankene er så integrert i oss at vi ikke en gang bevisst at vi tenker dem – vi kan kalle det at vi går på autopilot, dvs vi gjør eller tenker noe uten at vi er det bevisst. Ved meditasjon kan vi trene på å erfare livet uten dette autopilot filteret. Vi kan trene på å observere tankene, følelsene og våre kroppslige reaksjoner slik det er – og akseptere det slik det er – uten å forestille oss at det er annerledes enn det

I oppmerksomhetstrening trener vi på å observere tankene våre, følelsene og kroppslige reaksjoner uten å bedømme de, uten å sette en merkelapp på dem. Øvelsene hjelper oss til å skille våre erfaringer fra vår tolkning/bedømmelse av dem.

Gjennom bruk av ulike øvelser skal vi trene på å stoppe opp i hverdagen og bli oppmerksom på det som er – både inni oss og rundt oss.

Vårt utgangspunkt er at for å lære noe, må vi ha med oss både tanker, følelser og kropp.

- ”Å lære er å oppdage”. I løpet av dette kurset vil dere delta på de samme oppgavene og øvelsene, men hva dere opplever i øvelsene og hva dere lærer av dem kan være både likt og forskjellig.

Alle oppgaver /øvelser vil ha en hensikt. Vi vil bruke ulike kreative læringsmetoder som f.eks. fantasireiser, fargestifter, musikk etc.

Arbeidsbok til oppgaver/øvelser og loggskrivning

Noe av det vi vil trene på i denne gruppen er å være tilstede i nået, observere egne tanker, følelser og kroppslig reaksjoner og se sammenhengen mellom dette og vår livssituasjon. Metoden vil sette deg i stand til å få mer ut av hverdagslivet, til å mestre stress og belastninger på en mer konstruktiv måte.

Deltakerne på kurs i livsstyrketrening sier også at de lærer å *selv* finne frem til hva de trenger fremfor å lytte til andres råd.

Utsagn fra noen deltakere etter å ha deltatt på et kurs i livsstyrketrening:

”Jeg gjør mer som jeg vil – og gjør det på måter som ikke sårer andre.” ”Jeg har lært å sette grenser for meg selv.” Jeg har lært at jeg er god nok.” ”Først grua jeg meg, så gikk det lettere.”

Hva dette kurset ikke er og hva det er:

Ikke tradisjonell undervisning og kunnskapsformidling om revmatiske sykdommer, eller andre sykdommer, medikamenter, hjelpemidler etc.

Ikke et kurs hvor dere får råd om hva vi mener er lurt å gjøre, ikke gjøre etc.

Ikke en fysisk treningsgruppe

Det er et kurs hvor dere kan få mulighet til å:

- bli bedre kjent med deg selv – dine ressurser og muligheter
- bli mer oppmerksom på hva som skjer i kropp og sinn og møte dette med aksept og vennlighet
- øke evnen til selvomsorg ved å innta et vennlig metaperspektiv på egne tanker og handlinger
- bevisstgjøre deg i forhold til egen livssituasjon knyttet til ulike temaer,
- trene på å innarbeide ulike mestringsstrategier gjennom å delta i oppgaver/øvelser knyttet til forskjellige tema
- trene på i større grad å ta styringen i eget liv
- lytte og lære av hverandre i gruppen

Hva gjør vi i gruppene?

Hver samling har en eller flere oppmerksomhetsøvelser og et hovedtema som vi arbeider med fra forskjellige innfallsvinkler. Eksempler på hovedtema er:

Introduksjon til oppmerksomt nærvær, Kraften i oppmerksomhet hvor ”Hvis kroppen kunne snakke” er et viktig tema

Verdier – hva er viktig for meg?

Stress – hvordan påvirker det oss og hvordan takler vi det?

Hva gir og tar energi? Kommunikasjon

Hva trenger jeg? Om å kjenne på egne grenser

”Sterke” og ”svake” sider

Jobbengasjement/arbeidsglede

Ressurser, muligheter og valg

Stoppe opp: Gir dette mening? Åpne opp for tilbakemeldinger og evt. oppklarende spørsmål. Er det evt. andre temaer dere ville like å ha med?

Det kan være en utfordring hvis deltakerne ønsker andre temaer, men vi utfordrer dere til å være åpne for dette. Andre aktuelle temaer kan for eksempel være: dårlig samvittighet, sinne, skam.

Det er viktig å si noen ord om vår erfaring med å jobbe med disse temaene i gruppe. Gruppedeltakerne blir godt kjente med hverandre, de opplever gruppen som et sted hvor det er trygt nok å utforske utfordrende tema, og de lære av hverandre. Flere holder kontakt med hverandre etter at kurset er ferdig.

Treningsperspektivet Dere vil få hjemmeoppgaver knyttet til temaene vi har arbeidet med og lytte til CD med oppmerksomhetsøvelser.

Hvis du sier ja til å delta lover du samtidig deg selv at du vil trene oppmerksomhet og gjøre hjemmeoppgavene mellom hver samling. Dette vil ta ca ½ time hver dag.

Praktisk informasjon

Tid og sted

Oppstart

Hvor lenge varer gruppen (antall ganger – til når)

Evt Husk å kjøpe arbeidsbok

Praktisk øvelse

Vi inviterer til deltakelse i en øvelse slik at deltakerne kan ”kjenne på kroppen” hva det dreier seg om.

Mange anbefaler å starte med oppmerksomhetsøvelse på kroppen – ”kroppsskan”. Se info om kroppsskan i vedlegg.

Etter avsluttet øvelse. Ta en runde på opplevelser og erfaringer fra å delta på en oppmerksomhetsøvelse. For mange er dette uvant og de kan ha både positive og negative erfaringer. **Det er viktig å bidra til anerkjennelse av erfaringene, å bidra til at de kan skille erfaringen fra bedømmelsen av den.**

Kjenn etter om du har lyst til å være med i gruppen.....
Fyll ut spørreskjema – husk å notere navn og nummer – og sett nummeret på spørreskjemaet.

Samling 1

1. KRAFTEN I OPPMERKSOMT NÆRVÆR

- Velkommen, bruk gjerne et dikt.
- Informasjon om programmet
- Oppmerksomhetsøvelse – Rosinøvelsen
- Dagens tema: Hvis kroppen kunne snakke ..
- Hjemmeoppgaven
- Avslutning, gjerne dikt

Velkommen og introduksjon til hele programmet – 20 min Må kortes ned .

Dele ut arbeidsbok til hver deltaker og si noen ord om den:

Kan bruke den med en gang hvis du vil skrive ned noe av det vi sier.

Din private bok som skal brukes gjennom hele kurset, og som du derfor må ta med hver gang. Vi skal si mer litt senere om hvordan du kan bruke boken etter oppgaver og øvelser.

Tankene og ideene som dette programmet bygger på.

Vi har snakket om dette på orienteringsmøtet. Vi velger likevel å gjenta det slik at alle vi som nå utgjør denne gruppen har hørt det samme.

Først noen ord om hva dette kurset *ikke* er: Kurset er ikke det samme som en ”vanlig” smerteskole/ revmaskole etc. – verken når det gjelder temaer eller undervisningsmetoder: *Ikke* tradisjonell undervisning og kunnskapsformidling om smerter, sykdommer, medikamenter, hjelpemidler etc.

Ikke et kurs hvor dere får råd om hva vi mener er lurt å gjøre, ikke gjøre etc.

Ikke en fysisk treningsgruppe

Ikke fokus på diagnose

Dette er et kurs hvor du vil få anledning til å dele erfaringer med andre. Vi vil spesielt fokusere på temaer som berører stress i hverdagen, settegrenser for seg selv og hva gir og tar energi. Vi skal komme mer tilbake til temaene om en liten stund, men eksempler på temaer som vi kommer til å arbeide med er: *Hvordan lytter jeg til kroppen min? Hvordan kan jeg være mer tilstede i kroppen min? Om å kjenne og sette egne grenser. Ressurser og muligheter jobbegasjement/arbeidsglede.Hva er viktig for meg? Hva er mine sterke og svake sider? osv.* Dette er temaer som på ulikt vis berører oss alle. Derfor er temaene vi skal arbeide med like aktuelle for oss som kursledere som for dere.

En av samlingene har spesielt fokus på ressurser og muligheter. I alle temaene vil vi imidlertid fokusere på hvilke ressurser og muligheter du har i deg selv og i omgivelsene dine; slik at du kan mestre hverdagen på best mulig måte.

Du vil også få mulighet til å lære å bruke ulike ”stoppe opp”- øvelser. Både forskning og våre erfaringer viser at denne type øvelser er med på å bidra til økt mestring av hverdagen. Det er imidlertid sentralt for resultater at vi lytter til ulike øvelser – hver dag.

Dere har alle det til felles at dere har langvarige sammensatte helseplager eller en livssituasjon dere ønsker å gjøre noe med. *Hvordan* disse plagene/sykdommene/livssituasjonene påvirker hver og en av dere er individuelt og avhengig av mange faktorer som på ulikt vis påvirker hverandre. *Dette er noe av det dere inviteres til å utforske og gjøre oppdagelser om på dette kurset.*

Å lære er å oppdage

Dere vil fort oppdage at det å være deltaker i denne gruppen gir muligheter til å lære på en annerledes måte enn de fleste av dere (kanskje alle) er vant til: Vi sitter i sirkel uten pult foran oss. Alle er synlige for alle – hele tiden.

Læringen er *opplevelses- og erfaringsorientert* – dvs. dere vil få oppgaver og øvelser som gir muligheter til å bli *mer kjent med ulike sider ved dere selv og tanker, følelser og reaksjoner i kroppen knyttet til de ulike temaene vi skal arbeide med.*

Det å *kjenne på* følelser i stedet for bare å snakke *om* følelser kan for noen kanskje virke både skummelt og farlig. Mange av oss har god trening i å skjule følelsene våre; for andre og dermed også for oss selv. Når noen i en gruppe viser reaksjoner på noen av de ”farlige” følelsene, og for eksempel begynner å gråte, kan andre i gruppen synes at det blir ubehagelig og kanskje også kjenne på egen gråt som presser på og vil opp. En sentral del av gruppeledernes jobb er å ivareta alle i gruppen – *både* de som eventuelt begynner å gråte i forbindelse med en oppgave *og de* som synes det er ubehagelig.

Fra boken ”Følelser er fakta”:

Åsta I. Sørensen ”Jeg må velge min vei” (s. 65)

”Jeg skulle ønske at slike kurs tok følelsene mer på alvor, at reaksjonene var en del av opplegget, ikke bare noe en måtte takle hvis noen viste hva de følte. Jeg tror at reaksjoner må tillates, både av en selv og de rundt. Følelser bør ikke bare være et eget avsnitt i opplegget, men inngå i de ulike situasjonene hvor følelsene kommer frem. Kanskje må noe provoseres frem også fordi vi er så opptatte av ikke å vise aggresjon, til å være høflige.”

For de fleste vil denne måten å arbeide på være uvant, forvirrende, kanskje rar, og for noen kanskje skummel til å begynne med. Vi håper at dere kan tåle eventuell forvirring. Vår jobb som gruppeledere er blant annet å ivareta dere alle.

Treningsperspektivet – Kurset heter ”Livsstyrketrening – læring og mestring for personer med langvarige sammensatte helseplager”.

Hensikten med å delta i denne gruppen er å lære å bli (bedre) kjent med deg selv, dine ressurser og muligheter - og med de andre kursdeltakerne - på en annen måte enn tidligere.

Vi har erfaring for at dette er prosesser som *tar tid* og som krever *trening* mellom kurssamlingene. Dere får ny hjemmeoppgave hver gang knyttet til de ulike temaene vi arbeider med og en gjennomgående hjemmeoppgave er å lytte til et spor på CD'en hver dag.

”Stoppe opp” - øvelse: Individuelt og deling i dyader:

Tanker, følelser, eventuelle kroppsreaksjoner på det jeg har hørt til nå?

Oppfordre til å høre noen stemmer i plenum.

Individ/gruppeperspektivet

I de 8 samlingene som ligger foran oss, vil du hele tiden få anledning til å dele erfaringer fra oppgaver og øvelser med oss andre. Vi vet at vi etter hvert kommer til å bli godt kjent. Samtidig er det viktig at hver og en av oss "får være seg selv". Ingen skal "pushes" til å gjøre noe hun/han ikke vil, og det er viktig at vi tar oss tid til å bli kjent med hverandre.

Gruppelederne legger rammene for hver samling. Vi skal legge forholdene til rette for at hver og en kan bli "ekspert" (mer ekspert) på seg selv. Hver og en av dere har deres egen fasit i forhold til hva oppgaven/øvelsen betyr i ditt liv. *Det er derfor ikke noen rette eller gale svar på oppgaver og øvelser.*

Vi legger opp til samspill i gruppen blant annet ved at dere deler opplevelser og erfaringer fra oppgaver og øvelser med hverandre. Men alt er å betrakte som *invitasjoner* - det er lov å si nei. Du kan delta så mye eller så lite du vil i hver øvelse.

Normer

- Tid/sted
forpliktelsen i det å komme hver gang,
gi beskjed ved fravær (gi deltakerne aktuelle telefonnummer som de kan ringe og event e-post adresser hvor de kan legge igjen beskjed)
prosesslæring ("puslespill" hvor vi legger noen brikker hver gang)
- Taushetsplikt – du kan fortelle som hva som skjer med deg til andre utenfor gruppen – aldri om de andre i gruppen.
- Arbeidsbok (loggbok) – det å skrive bidrar til å "få tak i" hva som skjer i og med meg i forbindelse med oppgaver/øvelser. "Forankring" av opplevelser til erfaringer. Skrivning i boken er en måte å følge din egen prosess.
 - skrive ned tanker, følelser, reaksjoner i kroppen etter ulike oppgaver og øvelser, reaksjoner og refleksjoner
 - din bok – dreier seg ikke om å skrive pent eller riktig.
 - sette inn løse oppgaver og øvelser inn i boken.
 - bruke boken i forbindelse med hjemmelekser (skrive så mye du vil – kan gjerne få en ny bok!)
 - ha med boken hver gang
- Hjemmeoppgave ("kontrakt") med deg selv i forhold til:
 - Å "ta med" det du har oppdaget om deg selv ut i hverdagen
 - Å lytte til et spor på CD'en hver dag. Vi har erfaring for at noen - på ulikt vis - synes det er ubehagelig å lytte til oppmerksomhetsøvelsene på CD'en. Noen synes de får mer vondt, noen blir urolige, noen synes instruksjonen går for fort, noen synes det går for sakte, noen irriterer seg over stemmene osv. osv. Vi anbefaler likevel - *så sterkt vi kan* - at du likevel tar deg tid til å lytte til et spor hver dag. Vår erfaring er at disse ulike plagene og eventuelle irritasjoner henger sammen med at det for mange av oss er så uvant å stoppe opp. Vår erfaring er også at "trening gjør mester", etter hvert som du blir mer kjent med kroppen din vil du fortære få tak i din indre ro.
 - Treningsaspektet – "å styrke livsstyrken" er ikke skippertaksvirksomhet. Viktig å trene noen minutter hver dag. Det å *ikke* huske på å trene kan dreie seg om at det er vanskelig, kanskje skummelt å begynne å bryte noen mønstre. Viktig spørsmål: Hvor lite kan jeg gjøre – og likevel gjøre hjemmeoppgaven?
- Skape et "vi - fellesskap" og et så trygt miljø at vi våger å utforske og bli mer kjent med oss selv og hverandre.

Gruppeledernes ansvar å legge rammene. Alles ansvar å lytte til hverandre, respektere hverandres synspunkter og grenser. Den ene lederen vil delta i øvelsen/opp-gaven mens den andre instruerer.

- Lytt til kroppen din mens du er på dette kurset! Det er lov å bevege seg (reise seg, gå omkring, legge seg ned etc.) når du kjenner at det er nødvendig for din kropp – selv om det ikke er pause.
- Gruppeledernes måte å utfordre på gjennom å stille spørsmål, undre seg, bruke ufullstendige setninger osv. ”Vi vil dere vel” ”Alt er invitasjoner”
- Vi er tilgjengelige på telefon/ e-post mellom samlingene
- Annet ”sikkerhetsnett”?

Oppmerksomhetsøvelse

Som vi sa på informasjonsmøte vil vi ha en oppmerksomhetsøvelse og en hovedøvelse på hver samling. Hensikten er å gi dere anledning til å stoppe opp, observere deg selv, bli bedre kjent med deg selv – på ulike måter. Vi ønsker å etterstrebe en holdning til disse stopp-opp øvelsene – en holdning vi kan trene på å ha i forhold til øvelsene for så å kunne praktisere de mer i hverdagen. I oppmerksomhetsøvelsene observerer vi hvordan vi forholder oss til oss selv – og vi ønsker å trene på 7 ulike holdninger:

1. Ikke dømmende væremåte. Vi ser ofte på virkeligheten gjennom et filter. I dette tilfellet er filteret våre bedømmelser og våre tolkninger. Vi blir ikke fullt oppmerksomme på det som er her og nå om vi vil at det skal være annerledes enn det er. I mindfulness trening lærer vi å skille mellom våre erfaringer og våre tolkninger eller vurderinger av dem.
2. Tålmodighet. Ofte - kanskje til og med nesten alltid - forsøker vi å være et annet sted enn her og nå eller på vei til et bedre øyeblikk, et annet tidspunkt der alt skal bli bra eller noe vi har planlagt eller ønsker. Risikoen er at vi bekymrer oss for noe i fremtiden som kanskje aldri kommer, at tankene lever sitt eget liv og at vi ikke innser at mange ting i tilværelsen tar og må få ta sin tid.
3. Å se virkeligheten med en nybegynners eller et barns sinn. Dette er en holdning som hjelper oss å se virkeligheten som den er og ikke som vi tror eller ønsker at den skal være. En nybegynners sinn hjelper oss til å se på hvert øyeblikk som unikt, så unikt som det i virkeligheten er. Åpenhet, nysgjerrighet og undring bidrar til dette.
4. Tillitt eller tiltro. Å utvikle tiltro til seg selv, sin kropp og sine følelser er en integrert del av treningen i oppmerksomt nærvær. Å se seg selv og sin egen visdom er av betydning. Det er viktig at du er deg selv og forstår betydningen av å være deg selv – det er umulig å bli noen annen. Det beste du kan håpe på er å bli deg selv helt og fullt.
5. Å ikke streve. Denne holdningen står i kontrast til den vanlige holdningen med å gjøre og gjøre. Aktivitet blir høyt verdsatt i vårt samfunn i dag. Meditasjon er å ikke gjøre – å befinne seg i øyeblikkets tidløshet. Vi skal ikke gå noen steder, vi skal ikke gjøre noe og vi skal ikke oppnå noe. En tilstand av *væren*.
6. Akseptere. Med å akseptere menes i dette tilfellet å se saker og ting som de er i øyeblikket, se virkeligheten som den er og ikke som jeg ønsker den skulle være – akkurat som jeg aksepterer været i dette øyeblikket. Det er mye større sjanser for at du kan forholde deg bedre til virkeligheten når du våger å se det som virkelig hender enn når ditt sinn er forkludret med dine fordommer eller redsel. Med trening kan vi bli mer

og mer bevisst og aksepterende under selve meditasjonen og i livet forøvrig – fra øyeblikk til øyeblikk.

7. *Non-attachment eller letting go.* Det kan på norsk oversettes med å slippe taket eller å ikke holde på tanken - på sånn vi vil eller må ha det. Å slippe taket innebærer å ikke tviholde på sine ideer, tanker eller ønsker. Å slippe taket er å la saker være som de er, å akseptere de som de er. Når vi merker at vi bedømmer eller tolker våre erfaringer kan vi også slippe taket i tolkningen. Vi kan observere tolkningen vår, akseptere at slik er tolkningen vår akkurat nå og så kan vi slippe den. Vi fullfører den ikke. I oppmerksomhetstrening trener vi på å observere det som er, akseptere det og gi slipp. Vi trener på å skille mellom erfaringen og tolkningen av erfaringen, og vi trener på å svare på eller reagere med visdom på en hendelse mer enn å reagere på autopilot.

Hver presenterer seg – ca. 10 min.

Navn

Hvordan er det å være her nå?,

Øvelse i oppmerksomt nærvær – ca ½ time

Hensikt: Økt oppmerksomhet på det som *er* gjennom å stoppe opp.

Vi anbefaler å ta rosin øvelsen tidlig i programmet. Den gir mange en ”aha” på hvordan det er å spise eller gjøre ting med oppmerksomhet. I delingen etterpå gir det oss anledning til å si noe om hvordan vi kan trene på oppmerksomhet i dagligdage aktiviteter i hverdagen

Rosin-øvelsen (se vedlegg),

- evt. dele erfaringer fra øvelsen to og to

Rosinøvelsen

Læring:

- oppmerksomhet vs automatisk pilot
 - nysgjerrighet på å utforske selve erfaringen vs tolkningen av erfaringen
 - meditasjon ikke noe rart og mystisk
 - involvere alle sanser
 - viser sammenheng mellom kropp og følelser, å spise er noe fysisk som involverer følelser
- Avdekk/oppdage og endre
 - Ved meditasjon kan oppdage/erfare noe jeg ikke har sett før som forandrer selve erfaringen
 - Ved bevisst å ha oppmerksomhet på noe forandres selve erfaringen
- Hvordan sinnet lager assosiasjoner

Når vi er på autopilot legger vi ofte ikke merke til at humøret / sinnet endrer seg

Ved å gjøre de mest rutinepregede ting sakte eller med full oppmerksomhet kan selve erfaringen endre seg

Temaer for gruppesamlingene –

Presenter temaene på overhead/tavle.

Livstemaer som berører oss alle, men som kanskje kan bli tydeligere når jeg har en langvarig plage, ikke klarer å være i jobb e.a.:

Kraften i oppmerksomhet og hvis kroppen kunne snakke.....

Verdier – hva er viktig for meg hjemme og på jobb

Hva trenger jeg? – om å sette egne grenser

Stress – hvordan påvirker det oss og hvordan takler vi det

Sterke og svake sider

Jobbengasjement/ arbeidsglede

Veien videre; ressurser, muligheter og valg

avslutning

Individuell oppgave: Se på temaene. Er det et av temaene - evt. flere som du opplever at spesielt angår deg (som spesielt fanger oppmerksomheten din)? Skriv ned det/de temaene.

Dele i plenum.

Hvis kroppen kunne snakke.....

Øvelsen tar ca. 80 min.

Oppmerksomhetsøvelse:

Siden dette er første gangen deltakerne skal være med på denne type ”basisøvelse” er det helt sentralt at dere sier noe om hva dette er: *Hensikten med øvelsen er at den kan hjelpe deg til å stoppe opp og kjenne etter hvordan du har det akkurat nå – hvordan det er å være deg.* Betydningen av å ha oppmerksomheten innover – på et område av gangen. Forskjellen på å registrere og observere og å evaluere. *”Jeg kan først forandre på det som er når jeg er oppmerksom på det som er”. Det er viktig å vektlegge at det ikke gitt at dette skal kjennes godt.* For noen kan det være uvant å stoppe opp så lenge. Noen kan oppdage at de ikke kjenner enkelte deler av kroppen sin. Lukke øynene/feste blikket på en rolig flate. Betydningen av sittestilling og begge føttene i gulvet, ikke krysse armene. Hvis noen ikke greier å følge instruksjonen hele tiden er det OK; du gjør så godt du kan. Frivillighet. Hvis du ikke deltar – være stille slik at du ikke forstyrrer de andre.

Den som ikke leder øvelsen deltar. I begynnelsen kan det være lurt å avtale å gi tegn hvis du synes lederen snakker for lavt, for fort ol.

Grunninstruksjon. Bruk litt tid på å la kroppen falle til ro. Når du er klar – legg merke til at du puster Legg merke til hva som skjer i kroppen din når du puster inn og når du

puster ut Legg merke til de ørsmå forandringene i kroppen din når du puster
..... Inn og ut

Kanskje kommer det tanker, det er okhils dem velkommen, la dem komme og når du er klar så slipper du dem ...og flytt igjen oppmerksomheten tilbake til pusten.....

Rett så oppmerksomheten til føttene..... leggene..... og lårene dine..... Hvordan har denne delen av kroppen din det akkurat nå.....Legg merke til eventuelle temperaturforskjeller..... tyngdeforskjeller... eller noe annet.....Kanskje legger du ikke merke til noen ting, det er helt ok. Kanskje legger du merke til noen forskjeller på venstre og høyre side..... kanskje ikke..... Bare registrér det du legger merke til i føtter.....legger..... og lår.....

Flytt så bevisst oppmerksomheten til hoftene..... baken.....Legg merke til kontakten med underlaget..... Flytt så oppmerksomheten til bekkenet magen..... full oppmerksomhet på denne delen av kroppen din..... registrér hva du legger merke til..... Legg merke til hvordan magen fyller seg litt ut ved innpust og synker litt sammen ved utpust Ut ved innpust og synker litt sammen ved utpust

Når du er klar til det flytt oppmerksomheten til ryggen din..... helt fra der hvor baken slutter og ryggen begynner..... Oppover hele rygg søylen..... helt opp i nakken.....virkelig registrér hvordan ryggen din har det.....Mange av oss har spenninger eller vondter i ryggen..... legg merke til hvordan din rygg har det akkurat nå. Legg merke til om ryggen din beveger seg litt når du puster..... Kanskje er det noen ørsmå bevegelser i deler eller hele ryggen din når du puster bare legg merke til

Når du er klar flytter du oppmerksomheten til skuldrene.....
overarmene.....underarmene.....hendene..... helt ut i fingerspissene.....
Registrér..... Kanskje er det forskjell på høyre og venstre side, kanskje ikke.....

Når du er klar flytt oppmerksomheten til nakken din..... Kjenn etter hvordan den har det..... flytt oppmerksomheten videre oppover bakhodet..... hele hårfestet på sidene og på toppen av hodet..... flytt så oppmerksomheten til pannen din..... musklene rundt øynene..... Kjevener..... muskulaturen rundt kjevener..... rundt munnen..... Kanskje du trenger å bevege ansiktet litt for å bli helt oppmerksom på hvordan det har det..... Flytt så oppmerksomheten til svelget og halsen..... Slik har denne delen av kroppen din det akkurat nå.....

Nå har du hatt oppmerksomheten på ulike deler av kroppen din. Når du er klar, la hele kroppen din få oppmerksomhet..... Hvordan har kroppen din det akkurat nå?.... Kroppen din kan jo ikke snakke, men hvis den kunne snakke, hva ville den si akkurat nå?.....
Lytt til kroppen din.....

Flytt så oppmerksomheten til tankene dine..... Legg merke til tankene dine Det kan hende at det er noe som har med denne øvelsen å gjøre, det kan hende at du tenker på noe helt annet..... Bare registrer helt bevisst..... la tankene komme og gå.....

Flytt så bevisst oppmerksomheten fra kroppen til følelsene dine..... Vi har alltid følelser, men hvis de ikke er spesielt sterke, så er det ikke sikkert at vi er oppmerksom på dem i hverdagen... Akkurat nå – hvilken følelse eller hvilke følelser er du i kontakt med?..... Her er det ikke noe som er rett eller galt; hvis du synes det er vanskelig å få tak i følelsene er det OK. Hvis du skulle merke at en følelse tar mye plass, så er det også OK..... Ikke dytt den vekk; registrer den..... Følelser er ikke rette eller gale, de er.....

Vi begynner å nærme oss slutten på øvelsen..... Når du er klar til det..... lukk opp øynene hvis du har hatt dem lukket... gjerne strekk litt på deg hvis du trenger det..... ta den tiden du trenger..... se deg rundt og legg merke til om du er helt tilbake i rommet.....

Pedagogisk sol: "Hvis kroppen min kunne snakke....." (se vedlegg).

Fargestifter og papir:

Blankt ark, venstre side i arbeidsboken, skriv øverst: Dato og setningen "Kroppen min slik den er nå". Uttrykk den ved hjelp av fargestifter.

Obs: Her er det viktig at dere sier noen ord om bruk av fargestifter som både skal ha til hensikt å avdramatisere og formidle at det ikke dreier seg om å være flink og kunne tegne. Dette er en måte å få tak i budskap fra deg selv som du ikke nødvendigvis har ord på enda.....Evt. bruk den hånden du ikke skriver med, mer la fargestiftene velge deg enn at du velger, konkret eller abstrakt, evt. bare begynn å bevege fargestiften over papiret..... Legg merke til hvordan du har det når du gjør dette – følelser, reaksjoner i kroppen, tanker....

Blankt ark høyre side i arbeidsboken. Skriv øverst: Kroppen min slik jeg ønsker den skal være. Uttrykk det ved hjelp av fargestifter. Samme instruksjon som over.

Dyader:

Lese de setningene du ønsker å dele (slik de står uten forklaringer, obs. lytte til hverandre, ikke sammenligne). Så dele tegninger etter tur (obs. ikke tolke hverandres tegninger). Gruppelederne går rundt, lytter evt. bidrar med påpekninger, hypotetiske setninger, spørsmål etc.

Skrive logg i arbeidsboka

Her må dere helt sikkert igjen minne på hvordan loggen skal skrives.

Oppfølging i plenum eller dele gruppen i to:

Er det noen som vil se litt nærmere på de ufullstendige setningene og tegningene? Følg opp både den enkelte og gruppen gjennom å bruke ulike veiledningsmetoder. OBS! Vær oppmerksom på at dette er første gangen dere arbeider sammen på denne måten. Tilpass bruk av de ulike metodene!

- Hvordan var det å gjøre dette?
- Ble du oppmerksom på noe – evt. hva?

- La blikket hvile i tegningen – hva er det du ser?
 - o Og hva ser du nå
- Hvordan er det for deg å se det
- Hvis tegningen kunne snakke, aner du hva den ville si?
- Aner du hvor lang avstand det er mellom den første og den andre tegningen?
- Aner du eventuelt hva som skal til for at du kan begynne å bevege deg mot tegning 2?
- Aner du noe om ressurser du kan bruke – i deg og rundt deg?
- Hva er eventuelt det minste?
- Aner du noen eventuelle snublesteiner?
- I din hverdag - hva blir eventuelt annerledes?

Her er det sannsynligvis viktig å gi individuelle hjemmelekser.

Avslutning – ca.15 min.

Utdeling av CD, Mindfulnessøvelser i Livsstyrketrening av Liv og Eldri. Fås fra AiR.

Hvordan har det vært å være med på den første samlingen??

Hjemmeoppgave:

1. Være bevisst på å lytte til kroppen, trene på å stille seg selv spørsmålet ”Hvis kroppen min kunne snakke akkurat nå hva ville den si? Trene på å ta seg tid til å lytte til den. Skriv gjerne noen ord i loggboka om dette hver dag.
2. Lytte til spor 1 og 2 på CD minst en gang hver dag. Skriv gjerne noen ord om reaksjoner og refleksjoner i loggboken.

2. VERDIER, HVA ER VIKTIG FOR MEG?

- Velkommen, bruk gjerne et dikt.
- Kort ankringsøvelse
- Gjennomgang av hjemmeoppgaven
- Dagens tema: Verdier, hva er viktig for meg?
- Introdusere sittende meditasjon
- Hjemmeoppgaven
- Avslutning, gjerne dikt

Oppmerksomhetsøvelse med oppfølging av erfaringer

Gjennomgang av hjemmeoppgaven Det er viktig å bruke god tid på å få frem ulike erfaringer med å høre på oppmerksomhetsøvelser. Anerkjenn erfaringen, bidra til å separere erfaringen fra bedømmelse/tolkningen av den, bidra til å belyse den indre dialogen/ tankene vi har – og anerkjenne at tanker bare er tanker og ikke virkelighet, anerkjenn erfaringen.

Arbeide med verdier

Hensikt: Bli bevisst på hva som er viktig for meg i livet mitt, hva som hindrer meg i å gi/gjøre plass for det som er viktig. Bli bevisst og oppmerksom på at vi i enhver situasjon har valg.

Kort introduksjon til temaet: Verdier kan defineres som noe som er viktig for meg, noe jeg setter pris på, noe jeg gjerne vil gi utviklingsmuligheter. Verdier kan være både konkrete ting (pene møbler, hyggelig kontor.....) eller abstrakter (vennskap, nærhet, å lytte til andre....) La deltakerne komme med eksempler. Verdier kan være knyttet til faser i livet. Hva som er viktig for meg kan avhenge av livssituasjonen. Noen ganger er det ”livet som velger for meg.”

Del ut et ark ad gangen.

a) **Soloppgave** med ufullstendig setning: ***Det som er viktig for meg i hverdagen min er....*** (se vedlegg) Etter at deltakerne har jobbet med det en stund kan du f. eks spørre gruppa: ” Legg merke til hvordan du har det når du skriver dette!” Når du ser at alle har skrevet ferdig, gi neste instruks: Sett kryss ved de tre viktigste

b) **Soloppgave** med ufullstendig setning: *Det som er viktig for meg på jobben er....*(se vedlegg)

Sett kryss ved de tre viktigste

c) **Fantasireise: "Hvilken plass har verdiene mine i min hverdag".**

Hensikt med øvelsen er økt oppmerksomhet på verdiene mine; på hvorvidt jeg lever i samsvar med egne verdier og hvorvidt mine verdier er synlig for andre.

Teksten er tilpasset i parentes til deltakere som ikke er i lønnet arbeide. Hvis gruppen har begge typer deltakere må dere gi begge instruksjoner.

Grunninstruksjon- se vedlegg.

I fantasien er alt mulig – når du er klar - dra av gårde fra dette rommet til der du bor. Det er tidlig om morgenen - du har akkurat våknet og du ligger fortsatt i sengen din. Du har en helt vanlig dag foran deg..... Hvordan har du det akkurat nå? Når du er klar - stå opp og gjør dine vanlige gjøremål frem til du går på jobb (eller frem til formiddagen). Legg merke til hva du gjør, eventuelt om du er alene eller sammen med noen. Hvordan er det å være deg denne helt vanlige morgenen? I fantasien er alt mulig. Når du er klar til det se deg selv utenfra – evt fra en annens sko. Hva legger du merke til når du ser deg selv utenfra? Hvilken plass har verdiene du skrev ned tidligere i denne morgenstunden?.....

Når du er klar til det - forflytt deg i fantasien til jobben din (eller til formiddagen). Du har en helt vanlig arbeidsdag (eller formiddag) foran deg. Hvordan er det? Hvordan har du det akkurat nå? I fantasien - gjør dine vanlige gjøremål gjennom denne helt vanlige arbeidsdagen (eller formiddagen). Legg merke til hva du gjør - hvem du eventuelt er sammen med enten du er på jobb eller hjemme..... Hvordan er det å være deg? Hva legger du merke til?.....

Igen, i fantasien er alt mulig. Når du er klar – se deg selv utenfra, evt fra en annens ståsted. Hva legger du merke til når du ser deg selv utenfra? Hvilken plass har de verdiene du skrev ned tidligere om det som var viktig for deg på jobben (eller i privatlivet ditt)? Hvordan kommer det som er viktig for deg til uttrykk?....

..... *Virkelig se deg selv utenfra mens du utfører de vanlige gjøremålene enten på jobb eller hjemme. Hvordan er det å se det du ser.....?*

Arbeidsdagen (eller formiddagen) er slutt og du skal igjen forflytte deg i fantasien til en helt vanlig hverdagsettermiddag/kveld for deg. Hvor er du.....? Hva gjør du.....? Hvordan er det å være deg.....? Er du alene eller sammen med andre.....? Hvem er du evt. sammen med.....? Hvordan er det å være deg.....?

Når du er klar til det - igjen skal du se deg selv utenfra denne helt vanlige ettermiddagen/kvelden..... Hva er det du ser.....? Viser du på noen måte noen av de verdiene du skrev på arket i handling - spes. de tre du satt kryss ved..... I tilfelle - *hvordan?* Hvis du er sammen med noen andre personer - kan de på noen måte *merke* disse verdiene.....? I tilfelle hvordan?..... Hvordan er det å se deg selv utenfra?..... Hvis det er noe spesielt som fanger oppmerksomheten din, så bare registrer det..... Er det noe som hindrer deg i å la det som er viktig få plass i din hverdag? Bare vær oppmerksom og registrer det som dukker opp – tanker, følelser, reaksjoner i kroppen....

Dagen er snart over. Du ligger igjen i sengen din..... Hvordan har det vært å være deg gjennom denne helt vanlige dagen? Har det som er viktig for deg hjemme og på jobb (eller i privatlivet ditt) vært synlig i handling gjennom denne dagen? I tilfelle - ja - hvordan er det å ligge i sengen å reflektere over det nå? I tilfelle nei - hvordan er det å oppdage det?..... Bruk god tid - og når du er klar til det - kom langsomt tilbake hit til rommet.

d) **Logg**

e) **Dele** ufullstendige setninger og logg fra fantasireisen to og to

Hvis det ikke er tid til fantasireisen med oppfølging, ville jeg ha spurt deltakerne når de sitter sammen to og to om å reflektere rundt i hvilken grad verdiene deres (det de har skrevet er viktig for dem) synes i handling; i hvilken grad kan andre se at dette er viktig for deg.

f) **Veiledning og refleksjon i plenum**

Ut i fra temaet verdier og evt oppdagelser i øvelsen, hva ønsker du å jobbe med/være bevisst på videre i forhold til dine verdier?

Det jeg ønsker å være bevisst på videre i forhold til mine verdier er.....

Miniforelesning om viktigheten av å bli seg bevisst sine verdier, forholdet mellom forfektete verdier og bruksverdier, og presentasjon av hypotesen om at vi kanskje på sikt blir syke hvis vi over tid ikke lever i pakt med våre verdier. Forslag til veiledningsspørsmål:

- Hvordan var det for deg å gjøre øvelsen?
- Hvordan stemmer det du gjør i hverdagen nå med verdiene dine?
- Hva kan du endre for at arbeidet ditt skal være bedre i samsvar med verdiene dine?
- Sett at du har oppnådd denne endringen hvordan vil det være da?
- Hva er spesielt viktig for deg ved å jobbe på denne måten?
- Hvis du får til det.....hva er da viktig?
- Hvis du skulle si noe mer om hva ved.....som er viktig for deg så.....
- Jeg opplever det du sier er grunnleggende viktig for deg...kan du si enda mer om hva som er viktig for deg ved...
- Hvilke eksempler kan du gi som viser at akkurat dette er viktig for deg....
- Hva er enda viktigere?

Introduser sittende meditasjon

- Ankring, pust, lyder, tanker, følelser, kropp og pust, avslutning
- Oppfølging i etterkant; spør etter erfaringer, bidra til aksept av erfaringer, overføringsverdi til hverdagen

Hjemmeoppgave.

1. Bevisst og oppmerksomhet knyttet til hvordan jeg ivaretar det som er viktig for meg hjemme og på jobb.
2. Lytte til sporet om sittende meditasjon på CD`en
3. Velg en aktivitet i hverdagen som du gjør med full oppmerksomhet – se liste over mulige aktiviteter

Avslutte med å spørre deltakeren: Hva vil du ta med deg fra denne samlingen? Eller Hva har vært viktig for deg med denne samlingen?

Avslutte evt med et dikt

3. STRESS, HVORDAN PÅVIRKER DET OSS OG HVORDAN TAKLER VI DET?

- Velkommen, bruk gjerne et dikt.
- Kort ankringsøvelse
- Gjennomgang av hjemmeoppgaven
- Dagens tema: Stress og hvordan påvirker det oss og hvordan takler vi det
- Jeg burde - øvelsen
- Oppmerksomhet til bevegelse
- Hjemmeoppgaven
- Avslutning, gjerne dikt

Dagens tema – Stress og hvordan påvirker det oss

Hva vi tenker og gjør er begrenset av vår oppmerksomhet, og fordi vi ikke legger merke til det vi ikke legger merke til, er det lite vi kan gjøre for å endre oss, før vi begynner å legge merke til hvordan vår uoppmerksomhet former våre tanker og handlinger.

R.D. Laing, psykiater og forfatter

Merker du sammenhengen mellom din oppmerksomhet og stress? Hva gjør at vi blir fanget i stresset og hva kan frigjøre oss? Vi nærmer oss kjernen i treningsprogrammet: hvordan arbeider vi med det som stresser oss? Legg merke til hvor ofte vi bruker mat, medisiner, arbeid og fysisk aktivitet for å unngå de følelsene som stresser oss. Svært ofte er det ikke stresset i seg selv, men hvordan vi møter det som avgjør hvilken effekt det har på kropp og sinn.

Stress innebærer en aktivering av sinn og kropp og gjør oss bedre i stand til å handle med årvåkenhet. Det kan også øke innlæringsevnen. Stress i seg selv kan derfor virke positivt på oss. Det er først når vi utsettes for langvarig stress at det får negative virkninger på kropp og sinn. Langvarig stress kommer ofte når kravene er store og vedvarende og følelsen av ikke å mestre er fremtredende. Da fortsetter kamp og fluktreaksjonene i kroppen over lengre tid.

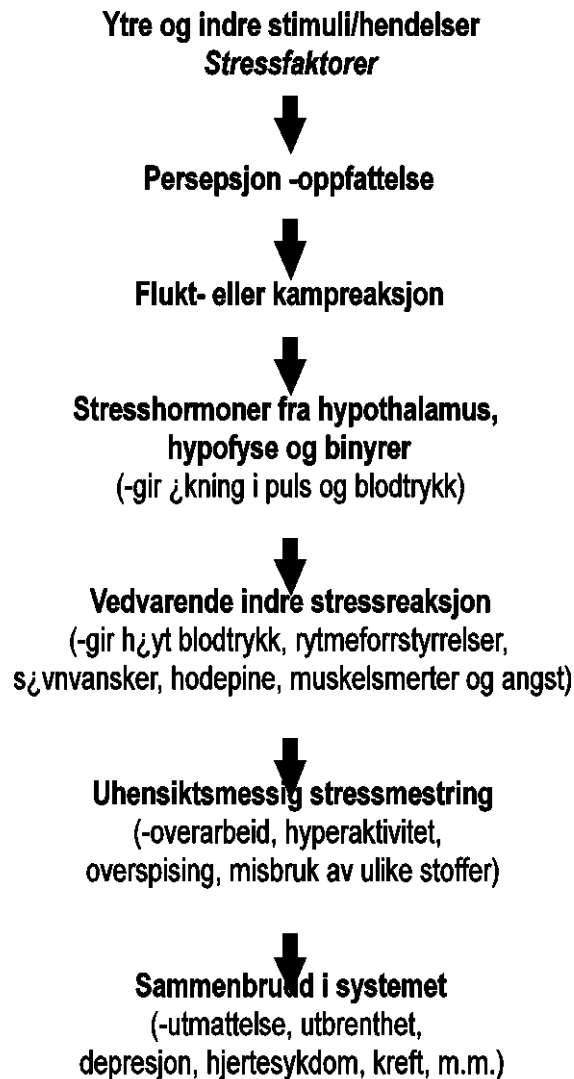
Moderne forskning viser at det skjer en sensitivisering av stressreaksjonene slik at de etter hvert utløses av mindre stresstimuli og varer lenger. Etter hvert kan det gi utmattelsesreaksjoner i kropp og sinn og i slike tilstander får man ikke en adekvat økning i cortisol og adrenalin når man utsettes for stress som vanligvis ville sette kroppen i alarmberedskap.

Det sentrale som forårsaker vedvarende indre stressreaksjoner er at vi ikke aksepterer oss selv slik vi er og at vi møter verden med frykt. Når vi enten ikke aksepterer vår kropp, våre tanker, følelser eller handlinger og disse ikke er i harmoni, skaper vi en spenning mellom den vi er og den vi synes vi burde/skulle være. Enten har vi tanker vi ikke vil vedstå oss, følelser vi skammer oss over eller en kropp vi ikke kan godta, og må hele tiden bruke mental energi for å arbeide mot den vi er og det vi gjør akkurat nå. Det skaper indre stress og tapper oss for energi.

Vi er den vi er enten vi aksepterer det eller ikke. Gjennom å øve oss på å romme oss selv på en kjærlig og aksepterende måte kan vi starte en spennende utforskning av den vi er og åpne for transformasjon – naturlig modning og endring i den retning vi innstiller vår vilje. Parallelt med at vi er misfornøyde med oss selv blir vi ofte kritiske og skeptiske overfor verden rundt oss og vi oppfatter oftere situasjoner truende. Dette øker vår opplevelse av stress..

En annen sentral faktor i forhold til stress er at sinnet holder fast på fortid og fremtid. Dersom vi var fri til å være helt tilstede i nuet, ville stresset være annerledes. Svært ofte er det bekymringen om det som var eller det som skal komme som skaper det indre stresset. Sinnets aktivitet næres gjennom minner og forventninger. Fortiden gir identitet og fremtiden gir forventninger i forskjellig form. Å stadig leve i fortid eller fremtid er en illusjon, for det eneste som finnes er dette øyeblikket og hele livet utfolder seg i det. Her ligger nøkkelen til mestring av stress.

Stress-reaksjon



Fra Michael de Vibe Om stress

Hensikt med denne samlingen er å bli mer bevisst våre mønstre på hvordan vi reagerer på stress; hvordan arbeider vi med eller hvordan møter vi det som stresser oss. Det sentrale er *hvordan vi opplever, fortolker og handler* i de situasjonene som stresser oss. Eks: to personer som lever med en trikkebane utenfor soverommet, kan tolke støyen svært forskjellig. En gjenkjennelse og anerkjennelse av det som stresser oss, samt en bevissthet om hvordan man selv reagerer på stress er en forutsetning for god stressmestring.

Hva skjer i kroppen vår når vi blir stresset?

- Kjenner du stresset i tankene? i kroppen? Hva evt kjenner du i kroppen?
- Samtale i dyader?
- Plenum

OØ er hjelpemiddelet til å bli oppmerksom på stresset i oss, for deretter å finne nye måter å håndtere det på. Øvelsene tar utgangspunkt i den du er og der du er. Grunnholdning: det er mer riktig med deg enn galt med deg og at du er bra nok slik du er akkurat nå. Øvelsen har større fokus på væren enn gjøren. Vekten legges på å være i øvelsen og erfare den med kropp og sinn og ikke utføre øvelsen korrekt. På den måten skapes balanse mellom gjøren og væren, noe som fremmer avspenning og evnen til å håndtere stressende situasjoner:

En oppmerksomhets øvelse inkludert oppmerksomhet til bevegelse

Oppfølging med vektlegging av erfaringer og overføring til hverdagen

"Jeg burde"-øvelse

Øvelsen tar ca. 60 min.

Øvelse om forholdet mellom det jeg synes at jeg *burde*, det jeg evt. *ønsker* og det jeg *vil*.

Del gruppa i to og to, 1 og 2. Gruppelederne kan evt. demonstrere.

a) Begge skriver ned 6 "burde" setninger, tre fra jobb , tre fra privatliv, jeg burde.....

b) Person 1. leser for person 2. Jeg burde.... Person 2 sier: Bytt ut ordet "burde" med ordet "ønsker" og gjenta setningen. Person 2 spør: "Er det sant?" Hvordan har du det når du sier det? Eller er det noen forskjell på å si jeg ønsker enn jeg burde... Ikke gi rom for forklaringer og unnskyldninger.

Hvis person 1. svarer ja; be henne lese setningen om igjen og bytte ut "ønsker" med "vil". Person 2 spør igjen sant/ikke sant? Og evt. de samme spørsmålene.

Øvelsen kan gjøres sittende eller stående. Legg merke til forskjell. Bytt roller. Deling.

Si "vil" setningene som du har sagt ja til én gang til. For hver setning skal den du sitter overfor spørre: "Hva hindrer deg"? - og du skal svare så kort og presist du kan (uten forklaringer).

Skriv logg.

Deling i plenum, forankring; hvordan kan jeg bruke evt. oppdagelser i hverdagen.

Miniteori:

Skriv på tavlen:

"Burder" som kan bli til "byrder"?

"Kan "burdene" være stemmer utenfra? Fra foreldre, ledere, ektefeller, helsepersonell? Eller egen stemme?"

Reflektere sammen med deltakerne over betydningen av å utvikle egen indre stemme (styrking av selvet).

Få tak i mine behov - hva jeg trenger og hva jeg vil eller ikke vil.

Tegne "Viljetrappen" håper - ønsker - vil

(Forskjellene på **vil** som det høyeste nivå av bevissthet og "trassviljen")

OBS! "Hva med den dårlige samvittigheten" eller egoisten når jeg kommer i kontakt med det jeg vil. Forskjell på **ansvarlig egoist** og egoist: En ansvarlig egoist er en som *både* tar hensyn til seg selv og egne behov *og* andre og deres behov.

Hensikt: Tydeliggjøring av selvet og styrking av selvfølelsen gjennom å oppdage forholdet mellom burder og hva jeg ønsker og vil.

Introduksjon av 3 min pustepause

En tre- minutters pustepause

1. Anerkjenn

Stopp opp, ta kontakt med nået og rett deg opp i en verdig stilling. Så spør deg selv: "Hva er det som skjer med meg nå?" Legg merke til og anerkjenn din opplevelse i stedet for å unngå den. Anerkjenn alle dine kroppslige erfaringer, dine følelser og tanker og vær hos dem i noen få øyeblikk.

2. Samle

Så flytt varsomt oppmerksomheten din til pusten. Erfar hvert åndedrag – inn og utpust som den ene følger etter den andre. Pusten fungerer som et anker som tar deg til øyeblikket og hjelper deg til å være i oppmerksomhet og stillhet.

3. Utvid oppmerksomheten

Utvid oppmerksomheten til hele kroppen din og det rommet den tar opp, som om hele kroppen din puster. Opplev rommet rundt deg. Hold oppmerksomheten på det hele.

Denne sekvensen er som et timeglass. Bredt fokus først, så trangt fokus for så å utvide igjen.

Denne pustepausen tillater deg å gå ut av den automatiske reaksjonen og ta kontakt med her og nå.

Hjemmeoppgaven:

1. Legg merke til din indre dialog og hver gang "jeg burde" tanken kommer, sjekk ut om det er ditt ønske og/eller din vilje
2. Lytt til et spor på CD`en hver dag. Skriv gjerne logg
3. Trene på 3 min pustepause og bruk det ved behov

4. HVA GIR OG TAR ENERGI – KOMMUNIKASJON

- Velkommen evt med et dikt
- Kort ankringsøvelse - Oppmerksomhetsøvelse
- Hjemmeoppgave fra forrige samling. Hvordan var det å gjøre det?
- Dagens tema. Hva gir og tar energi
- 3 min pustepause
- Gjennomgang av hjemmeoppgave
- Avslutning evt med et dikt

Velkommen –

Kort ankringsøvelse

Hjemmeoppgave fra forrige samling

Hvordan var det å være oppmerksom på din indre dialog og jeg burde tanken?

I gjennomgangen av erfaringer fra å gjøre oppmerksomhetsøvelser ha gjerne fokus på evt motstand mot å gjøre det, sette av tid til det etc. OBS på utsagn som ”jeg får det ikke til, jeg bare sovner” Eller ”det var deilig og jeg sovnet”, ”jeg klarte å slappe av” - obs dette med prestasjon. Les gjerne kap 7 i boka til Segal, Williams og Teasedale Mindfulness based cognitive therapy for depression.

Dagens tema: Hva gir og tar energi

Hensikt:

- Om å kjenne og sette egne grenser.
- Bli bevisst det som gir og tar energi, hva som gir meg hvile og hva som evt. hindrer meg i å gi meg det jeg trenger.

Kort innledning om tema (generelt og spesielt for denne gruppa). Spør gruppa om eksempler på hva som kan gi og ta energi og hva som gir hvile. Kom evt. med egne for å få gruppa på sporet dersom det ikke kommer opp eksempler.

- a) **Ufullstendige setninger** om aktiviteter som gir og tar energi (se vedlegg)
- b) **Deling 2 og 2.** Les setningene slik de står – ikke begrunn eller forklar
- c) **Kort oppmerksomhetsøvelse** (bruk god tid!): Sett deg godt til rette. Ta et par dype innpust om du kjenner at du trenger det, og rett oppmerksomheten innover i deg selvIgjen kjenn etter Hva er det som gir deg energi – i hverdagen la det dukke opp situasjoner som du har opplevd å få energi av Det kan være situasjoner langt tilbake i tid eller noe du har opplevd nylig..... legg merke til disse situasjonene ... er det hjemme eller på jobb?, ute eller inne?er du alene eller sammen med noen Bare registrer og legg merke til

La det så dukke opp situasjoner som du har opplevd har tappet deg for energi, igjen det kan være situasjoner langt tilbake i tid eller noe som har skjedd nylig legg merke til om det er situasjoner på jobb eller hjemme, ute eller inne, er du alene eller sammen med noen

d) **Logg**

e) **Deling** av logg 2 og 2

f) **Gruppeveiledning:**

Fokus på hva jeg sier ja til og hva jeg sier nei til – fokus på ulike aktiviteter som gir energi og tar energi – at det kanskje kan være samme aktivitet? Introduser evt helsekoppen som kan lekke ut energi og hvor du kan fylle på energi.

Fokus på overføringsverdi til hverdagen. Som gruppeledere bruker dere gruppa som ressurs for å fremme oppdagelser og bevisstgjøring.

Hjemmeoppgave

1. Oppmerksomhet på hva som gir og tar energi i hverdagen Hva kan du fylle på med i din helsekopp? Skrive noen ord om dette i loggboka hver dag
2. Lytte til et spor på CD en hver dag. Skriv gjerne logg
3. Sett av tid til 3 min pustepause 3 ganger hver dag. Presiser viktigheten av å trene 3 min pustepause i ”fredstid” for å kunne klare det i ”oppjagede” situasjoner

5. HVA TRENGER JEG, OM Å KJENNE EGNE GRENSER

- Velkommen, bruk gjerne et dikt.
- Kort ankringsøvelse
- Gjennomgang av hjemmeoppgaven
- Dagens tema: Hva trenger jeg, om å sette egne grenser
- Kort sittende meditasjon
- Hjemmeoppgaven
- Avslutning, gjerne dikt

Dagens tema – hva trenger jeg?

Hensikt:

- Økt bevisstgjøring på hva du trenger
- event. hva som hindrer deg i å gi deg det du trenger.
-

Introduser kort tema og at denne øvelsen er en fantasireise – tankereise med bruk av en metafor – en rosebusk. En metafor er et bilde på noe som kan symbolisere noe annet. Noen ganger vet vi nøyaktig hva vi trenger for å komme videre i livene våre slik vi ønsker, andre ganger kan det være vanskeligere å vite eller forstå hva vi trenger. Denne øvelsen kan kanskje bidra til at du blir mer bevisst hva du trenger og hva som evt hindrer deg i å gi deg selv det du trenger.

NB Presiser frivillighet til å være. Ta et valg hvorvidt du vil være med eller ikke. Hvis du ikke vil være med bare sitt stille og ikke forstyrre de andre.

a) Fantasireise

Sett deg godt til rette. Lukk øynene. Trekk pusten dypt noen ganger, kjenn at du etter hvert puster dypt og rolig helt ned i magen. Hvis noe av det jeg sier ikke stemmer for deg så gjør du det på din måte.

I fantasien er alt mulig. Hvis du ønsker det - og når du er klar til det - kan du nå se for deg en rosebusk. Hvis du skulle se flere rosebusker - la etter hvert én velge deg. **Se** på rosebusken og virkelig legg merke til hvordan den ser ut..... stammen og grenene..... Kanskje er det ingen stamme men flere grener, eller er det en tykk stamme og få grener? **Virkelig se...** Legg merke til hvordan din rosebusk ser ut..... Legg merke til evt. blader. Hvordan ser de ut? Er det få, spredte blader, ingen blader eller tett med blader? **Virkelig** legg merke til bladene på din rosebusk.

Legg merke til eventuelle blomster. Hvordan ser de eventuelt ut? Er det mange eller få? *Virkelig* se på blomstene. Legg merke til om rosebusken eventuelt har noen torner. Hvordan

ser eventuelt tornene på rosebusken ut? Legg merke til røttene på rosebusken. Hvor dypt går de ? Hvordan ser de ut?. *Virkelig* se på røttene. Hva slags jordsmonn er rosen plantet i? Sand....leire....eller kanskje noe annet. Hvordan er det med fuktigheten?

I fantasien er alt mulig. Kan du nå forestille deg at du *er* rosebusken. Hvordan er det å være deg som rosebusk? Kjenn etter..... Hvordan er det å ha de grenene, eventuelt bladverket og blomstene du har..... Hvordan er det å ha de røttene du har? Etter hvert - som rosebusk - se deg rundt. Hva er det du ser? Står du alene, står du inntil eller lener deg mot noe? Har du utsikt?..... Har du andre busker, trær eller blomster rundt deg. Er det noe annet du legger merke til? Igjen - kjenn etter hvordan det er å være deg som rosebusk. Hva legger du merke til - tanker - følelser, kroppsreaksjoner.....

Når du er klar til det - ta sikte på å komme tilbake til rommet igjen. er det noe du trenger å gjøre i fantasien før du kommer tilbake hit - så gjør du det.

b) **Tegn** rosebusken. Legg merke til hvordan du har det mens du tegner. Skriv evt noen ord i loggboka om hvordan du har det nå

c) **Hva trenger du?** Igjen - sett deg godt tilrette - lukk øynene og kom i kontakt med rosebusken igjen.....og når du er klar - forestill deg at du er rosebusken igjen. Som rosebusk - hva trenger du? Virkelig kjenn etter og konkretiser for deg selv - hva trenger du? Hva kan bidra til at du får det du trenger? Hva er eventuelle hindringer for at du kan få det du trenger? Konkretiser for deg selv. Når du er klar - kom tilbake hit til rommet og tegn og skriv i boken.

d) **Deling** to og to

Veiledning og oppfølging i gruppa spesielt med fokus på overføring av rosemetaforen til hverdagen og fokus på hva som fremmer og hemmer å gi rosebusken/deg selv det du trenger. Det kan være nødvendig å si noe om bruk av metaforer som en "indirekte vei" til å gjøre oppdagelser om seg selv.

Kort oppmerksomhetsøvelse

Med oppfølging av erfaringer og evt overføringsverdi til hverdagen

Hjemmeoppgave

1. Her vil det være behov for individuelle hjemmeoppgaver tilpasset hver enkelts oppdagelser. En hjemmelektse er overføring av rosemetaforen til hverdagen og bevisst oppmerksomhet på hva jeg trenger i hverdagen og på hva jeg kan gjøre for å gi meg selv det jeg trenger.
2. Lytte til et spor på CD en.
3. Legg merke til en hyggelig opplevelse hver dag, skriv logg

6. STERKE OG SVAKE SIDER

- Velkommen, bruk gjerne et dikt.
- Kort ankringsøvelse
- Gjennomgang av hjemmeoppgaven
- Dagens tema: Sterke og svake sider
- Kort sittende meditasjon
- Hjemmeoppgaven
- Avslutning, gjerne dikt

½ t oppmerksomhetsøvelse med erfaringsutveksling

1 og ½ time på øvelsen med sterke og svake sider

½ time på hjemmeoppgave, oppmerksomhetsøvelse

- Velkommen.
- Oppmerksomhetsøvelse
- Følge opp hjemmeoppgaven fra forrige samling

Dagens tema: Våre ”sterke” og ”svake” sider – våre ulike sider

Introduser tema med noen generelle kommentarer om at våre ulike sider som kan synes sterke eller svake, gi noen eksempler på hva som evt kan være en sterk og en svak side.

Hensikt

- Bli bedre kjent med ulike sider/egenskaper i meg og se at jeg er noe mer enn/ annet enn mine egenskaper
- bli kjent med og styrke bevisstheten om ressursene i de ulike sidene ved meg, som person.
- Hvordan kan jeg utnytte mine ressurser i jobben, og hva trenger jeg for å styrke ressursene?
-

Vi har ulike sider i oss. Alle sider ser ut til å ha sin motsetning. Vi godtar som regel den ene siden mer enn den andre.

F. eks – den stressede meg kontra den rolige og avslappede meg.

a) **Min ”svake” side**

Lukk øynene og vend oppmerksomheten innover og kom i kontakt med en side hos deg selv som du nedvurderer, ikke liker/ ikke setter pris på/ en av dine svake sider. Muligens kommer du i kontakt med flere av dine svake sider, la en av de komme i fokus. La den få plass i kroppen din.

Gi denne siden et navn..

Igjenn ta kontakt med denne svake siden ved deg selv. La det dukke opp situasjoner hvor den siden i deg har tatt plass, har vært synlig.

Hvordan er det for deg å tenke på dette, legg merke til hvilke følelser du er i kontakt med når du tenker på dette og legg merke til hvordan du har det i kroppen din.

Tegn denne siden av deg selv – konkret eller abstrakt. Øverst på arket sett navnet på egenskapen – tegn på venstre ark i boka. Hvis du ikke vet hvilke farger du skal velge, la fargene velge deg. Hvis du ikke vet hva du skal tegne, bare ta en farge og før tegnestiften over arket. Dette handler ikke om å være flink eller tegne fint. Hvis du likevel kjenner på prestasjonsangst så ta fargen i (den for deg) feil

Kan det være at denne svake siden ved deg også kan ha noen positive konsekvenser? Kan det være at denne siden ved deg i noen situasjoner ikke er en svakhet men en styrke? La det evt dukke opp noen situasjoner hvor du hadde bruk for nettopp denne egenskapen hos deg

Skriv logg

Dele to og to, navnet på den svake siden. Hvordan kan denne svake siden være både en styrke og en svakhet?

b) **Min ”sterke” side**

Sett deg godt til rette og vend oppmerksomheten innover. Hva er for deg den stikk motsatte siden av denne svake egenskapen. Gi den et navn.

Kjenn etter om du har noe av denne egenskapen i deg også.

La denne egenskapen få plass i kroppen din og kjenn hvordan du har det. Kan du eie at du faktisk også har denne egenskapen i deg? La det dukke opp noen situasjoner hvor du har brukt denne positive egenskapen, denne styrken i deg.

Gi også denne siden et navn som karakteriserer den. Skriv det ned øverst på arket.

Tegn denne siden av deg selv.

Kan det være at denne positive egenskapen også kan ha noen negative konsekvenser for deg? Kjenn etter. Kan det være at denne egenskapen i noen tilfeller ikke er en styrke men en svakhet?

Skriv logg

Dele to og to

Veiledning og oppfølging i plenum

Oppsummering av teori om polariteter.

Deling og forankring til hverdagen. Tegne polaritetslinjen og "gråsonen". Verken/eller - både/og. Vi trenger tid og trening på å "strekke polaritetene" Egenskaper/sider som jeg ikke erkjenner har en tendens til å ha kontroll over meg mere enn jeg har kontroll over dem.

Kan du våge å eie begge disse sidene i deg?

Hensikt:

- Finne og erkjenne motsetningene i deg selv.
- Se verdien av det positive og negative i deg selv.

Kort meditasjonsøvelse

Oppfølging av erfaringer og overføring til hverdagen

Hjemmeoppgave.

1. Se på andre sider hos deg selv og finn motsetningen til den siden. Kan det være at begge sidene både er en styrke og en svakhet? Se om du kan anerkjenne begge sidene i deg. Logg
2. Legg merke til din indre dialog og hvordan du ivaretar deg selv – skriv gjerne en logg
3. Gjør 3 min pustepause flere ganger gjennom dagen
4. Lytt til et spor på CD`en hver dag. Skrib gjerne logg

7. JOBBENGASJEMENT/ARBEIDSGLEDE

- Velkommen
- Oppmerksomhetsøvelse
- Hjemmelekse fra forrige gang
- Dagens tema. Jobbengasjement/ arbeidsglede
- Oppmerksomhetsøvelse gjerne med bevegelse
- Gjennomgang av hjemmeoppgave
- Avslutning gjerne med dikt

Hensikt: Økt bevisstgjøring knyttet til jobbengasjement/ arbeidsglede

Si noe kort om jobbengasjementsom f. Eks. Arbeidsglede er noe vi alle ønsker å ha – kanskje noen har mye arbeidsglede mens andre har mindre. Kanskje noen kjenner på at egen arbeidsglede er avhengig av andre, mens andre kjenner på at det er noe som er inni der og som de blir mer bevisst på i ulike sammenhenger. Hensikten med denne øvelsen er å gi deg anledning til å se nærmere på din arbeidsglede.

Det kan være lurt å ta en rask runde å høre med deltakerne hva de tenker om å ta opp et slikt tema.

Øvelse: Arbeidsgleden.

a) Kort fantasi/ tankereise

Instruksjon:

I fantasien er alt mulig – fantasi gir oss anledning til å reise i tid og rom. Finn en god sittestilling - lukk øynene - vend oppmerksomheten innover og legg merke til hvordan du puster..... Hvis du måtte trenge det - ta noen gode innpust og utpust..... Hvis det er noen av instruksjonene mine som ikke gir mening, så lar du de være og gjør det på din måte. Vi oppdager alle det vi er klare til – det er viktig at du anerkjenner deg der du er nå.

Når du er klarta ordet **arbeidsglede** inn i tankene..... Etter hvert - som om du ser på det på en film: La det dukke opp situasjoner for ditt indre blikk hvor du kjente på arbeidsglede, hvor arbeidsgleden din virkelig hadde plass..... La én situasjon dukke opp av gangen..... Det kan være situasjoner som nylig har skjedd eller det kan være situasjoner fra lang tid tilbake..... Det kan dukke opp mange situasjoner eller få.... Her er det ikke noe riktig eller galt...Se på én situasjon av gangen..... Hva legger du merke til?..... Er det noen fellesnevner i situasjonene som dukker opp eller er de forskjellige?..... Er du alene eller sammen med noen?..... Legg merke til det du legger merke til..... Etter hvert lar du den siste situasjonen blekne og kommer tilbake til rommet i din fart.

Skriv ned noen stikkord på det du ble oppmerksom på når du så på situasjoner for ditt indre blikk der du kjente arbeidsglede.

b) **Ufullstendige setninger om arbeidsglede** - se vedlegg.

c) **Kort fantasireise**

Instruksjon:

Igjen vend oppmerksomheten din innover og kom i kontakt med pusten din. Legg merke til hvordan du puster - og hvis du trenger det - ta noen dype magadrag. Igjen kom i kontakt med ordet **arbeidsglede**.

Flytt oppmerksomheten til det stedet eller de stedene i kroppen din som rommer arbeidsgleden din..... Mer la dette stedet eller disse stedene finne deg enn at du leter.....Hvor i kroppen har arbeidsgleden din bolig.....? Se litt nærmere på dette stedet; evt, disse stedene.....

Legg merke til hvor stor plass arbeidsgleden din har eller tar?.....Evt. hvor stor er den? Fortsett å se..... Har arbeidsgleden din en farge eller farger.....evt. hvilke? Har den en form.....evt. hvilken? Har arbeidsgleden din noen konsistens.... er den hul eller kompakt... er den hard eller bløt?....

Hvis du vil kan du nå være arbeidsgleden din, og som arbeidsgleden din – kanskje du har noe du vil si til deg selv..... ? Legg merke til om du lytter til det arbeidsgleden din har å si til deg..... Kanskje du har noe du vil si til arbeidsgleden din også – slik at dere kan snakke sammen.....? Når du er klar til det - ta sikte på å avslutte og kom tilbake til rommet - men fortsatt vær i deg selv.

d) **Tegning**

Finn frem arbeidsboka og et ark på venstre side.

Skriv øverst på arket: *Arbeidsgleden min slik den er nå.*

Bruk fargestifter og papir og gi arbeidsgleden din et uttrykk – et konkret eller abstrakt bilde.. Hvis du ikke vet hvilke farger du skal velge, la fargene velge deg. Hvis du ikke vet hva du skal tegne, bare ta en farge og før tegnestiften over arket. Dette handler ikke om å være flink eller tegne fint. Hvis du likevel kjenner på prestasjonsangst så ta fargen i (den for deg) feil hånd. Etter de har tegnet en stund kan det være viktig å stille følgende spørsmål inn til gruppa: egg merke til hvordan du har det når du nå tegner arbeidsgleden din.

Hvis du ønsker – skriv noen ord når du er ferdig med fargestiftene

e) På høyre side i arbeidsboka.

Skriv: *Arbeidsgleden min slik jeg ønsker den skal være.*

Tegn – samme instruksjon som over

f) **Dele** de ufullstendige setningene og tegningen to og to

Den som har tegnet ser på sin egen tegning og forteller den andre hva han/hun ser og legger merke til.

Den andre kan gjerne holde tegningen slik at tegneren ser tegningen sin på litt avstand.

Den som lytter kan stille oppklarende spørsmål men skal ikke forsøke å fortolke det den andre ser eller sier. Presiser at ”det er din tegning- det er du som har tolkningen.” Så bytter vi.

Veiledning i gruppa med fokus på overføring til hverdagen/ arbeidshverdagen.

Forslag til veiledningsspørsmål:

- Hvordan var det å delta i denne øvelsen?
- Hva legger du merke til når du ser på tegningen din?
- Hvordan er det for deg å se det du ser?
- På hvilken måte kan dette ha overføringsverdi til hverdagen din?
- Aner du noe om avstanden mellom de to tegningene?
- Når du har oppnådd den arbeidsgleden som du ønsker – hva er annerledes i livet ditt da?
- Aner du hva du kan gjøre som kan bidra til at du går i den retningen (arbeidsgleden slik du ønsker den skal være)

Etterspør gjerne tanker fra gruppa underveis.

- Hvilke overføringsverdier ser dere til hverdag/ jobbhverdag?

Kort oppmerksomhetsøvelse

- Med deling av erfaringer og overføringsvrldi til hverdagen

Hjemmeoppgave

1. legg merke til når du kjenner på jobbengasjement /arbeidsgleden din i hverdagen.
2. Gjør 3 min pustepause flere ganger gjennom dagen
3. Gjør en oppmerksomhetsøvelse på CD`en hver dag. Skriv gjerne logg

8. VEIEN VIDERE RESSURSER, MULIGHETER OG VALG

- Velkommen, gjerne med et dikt
- Kort ankringsøvelse/ oppmerksomhetsøvelse
- Hjemmeoppgaven fra forrige samling
- Dagens tema. Veien videre Ressurser, muligheter og valg.
- Oppmerksomhetsøvelse med oppfølging
- Avslutningsøvelse
- Avslutning gjerne med et dikt

På en tidligere samlinger har vi jobbet med hva er viktig for meg i livet mitt, hva trenger jeg, hva gir og tar energi etc

- Hva tenker du om ressursene dine nå?
- Er det noen som vil si noe om dette i plenum?
- Andre assosiasjoner til begrepet ressurser?
- Si litt om indre og ytre ressurser.

a) **Fantasireise. Ressursene og mulighetenes vei og begrensningenes vei.**

Hensikt: Øke bevissthet i forhold til valg når det gjelder ressurser og muligheter i forhold til arbeid.

Grunninstruksjon. Sett deg godt til rette (obs armer og ben) Når du er klar flytt oppmerksomheten til pusten din, ta gjerne et par dype magadrag hvis du kjenner du har behov for det.

Hvis det er noe jeg sier som ikke stemmer for deg gjør du det på din måte. Stol på bildene som kommer selv om du ikke nødvendigvis skjønner det du ser.

I fantasien er alt mulig. Når du er klar til det – dra fra dette rommet og til en vei som du går på..... Det kan være en kjent eller ukjent vei, den kan være som en sti, en gressvei en grusvei, en asfaltert vei eller noe annet..... Mer la veien du går på komme til deg enn at du leter.... Hvis du er innom flere veier... hold fast på den som du ser tydeligst.... hvis du ikke ser veien tydelig er det slik det er nå og det er OK..... Se deg rundt og legg merke til hva du ser..... Kanskje er det noen detaljer som fanger oppmerksomheten din, kanskje er det mere helhetsinntrykk..... Kanskje det passer å åpne opp for noen av de andre sansene også – kanskje hører du noe.....kanskje lukter du noe..... Hvordan er det å være deg på denne veien?.....

Et stykke foran deg ser du at veien deler seg i to – og at hver av veiene har et skilt med en pil som peker i veiens retning. På hver av skiltene står det noe. På det ene skiltet står det ”Mine ressurser og mulighetenes vei i forhold til arbeidet mitt” og på det andre skiltet står det: ”Mine begrensningers vei i forhold til arbeidet mitt”..... Stå og se vekselvis på de to skiltene.....

Hvordan er det å være deg akkurat nå?..... Legg merke til tanker, følelser eventuelle reaksjoner i kroppen..... Du står der og vet at du har valg..... du kan velge å begynne å gå én av veiene eller du kan velge å bli stående..... Hva velger du?..... Legg merke til hvordan du har det når du tar valget..... Følg så valget ditt – enten du går den ene eller andre veien eller blir stående..... Hva legger du merke til rundt deg..... virkelig bruk sansene dine syn.....hørsel..... kanskje andre sanser også..... Hvordan har du det nå når du har valgt..... tanker, følelser..... i kroppen din.....

Om en liten stund skal du avslutte fantasireisen og komme tilbake til grupperommet..... Før du kommer tilbake..... kanskje er det noe du skal ta med deg tilbake som kan minne deg om valget du har tatt..... Det kan være noe konkret som en sten, et blad eller noe annet..... eller det kan være noe abstrakt som stemningen, lyset, luktene eller noe helt annet.....

Du har god tid..... kom tilbake i din fart..... evt. strekk litt på deg.

- b) **Logg.** Skriv noen ord i loggboka om valget du tok, evt. hva du tok med tilbake eller noe annet som var viktig for deg.
- c) **Deling** to og to. Før deltakerne deler fra fantasireisen er det viktig å si noen ord om betydningen av å akseptere - kanskje anerkjenne at *jeg er der jeg er*. Anerkjenne det valget du gjorde i fantasien. (Det er først når jeg blir bevisst og oppmerksom på det som *er* at jeg kan velge om jeg vil være der jeg er eller om jeg velger noe annet - som kan kreve trening, små skritt osv. osv.....)

d) **Individuell oppmerksomhetsøvelse**

Grunninstruksjon-se vedlegg

Når du er klar til det - la det dukke opp en situasjon for ditt indre blikk hvor du på en eller annen måte bruker ressursene dine..... Mer la situasjonen komme til deg enn at du leter..... Det kan være en situasjon du har erfart nylig eller det kan være en gammel situasjon eller det kan være en situasjon du ennå ikke har erfart..... Se nærmere på situasjonen..... På hvilken måte bruker du ressursene dine?..... Etter hvert la enda en situasjon dukke opp hvor du på en eller annen måte bruker ressursene dine..... Igjen se nærmere på situasjonen.....

Når du er klar til det la det dukke opp et symbol på ressursene dine. Det kan være et bilde på noe, et dikt, musikk eller noe annet..... La symbolet komme mer enn at du leter..... Hvis

det kommer flere symboler velger du det som er tydeligst. Hvis det ikke kommer noe symbol er det helt ok. Hvis du ikke skjønner betydningen av symbolet er det også helt ok..... Du har god tid.....

Når du er klar vend oppmerksomheten tilbake til rommet og strekk litt på deg hvis du trenger det.

e) **Tegning** Ta et blankt ark i loggboken, skriv øverst på arket: "Ressursene mine"
Bruk fargestifter og papir og lag et bilde av ressursene dine.

f) **Dele to og to**

Veiledning i plenum.

Det er viktig at alle sier noe om hvilket valg de tok og hva de evt. tok med seg tilbake. I videre oppfølging er det viktig å ha fokus på akseptasjon av valget og hvorvidt tegningen av ressursene på noen måte kan knyttes til valget og overføring til hverdagen. Det er også viktig å sette ord på hvordan valget eventuelt vil påvirke hverdagen.

Forslag til veiledningsspørsmål:

- Hvordan var det å delta i denne øvelsen?
- Tok dere et valg?
- Hvordan var det å ta et valg?
- Om du tok mulighetenes vei- hvordan var det?
- Om du valgte begrensingenes vei – hvordan var det?
- Var det noen som ble stående i veikrysset? Hvordan var det å bli stående der?
- Hvis du tok med deg noe, hva var det?
- Evt :Var det noen som ”falt av ” underveis? Hvordan var det for deg?

Avslutningsøvelser

Avslutningen av gruppen kan innebære tap av et fellesskap preget av støtte og ikke-dømmende forståelse, mening og ufordring som kan mangle i dagliglivet. Hensikten med en god avslutningsprosess er å erkjenne et evt. tap og ta med videre egne ressurser og målsettinger.

”Gule lapper”

Alle får en bunke med gule lapper.

Instruksjon:

Tenk på en god egenskap eller noe annet positivt du har lagt merke til eller opplevd med hver og en av deltakerne i gruppa. Skriv ned på en gul lapp og sett lappen på personen.

Til slutt har alle skrevet slik at alle deltakerne har fått flere gule lapper. Dette er en gave fra deltakerne i gruppa til hverandre.

Alle leser sine lapper og får anledning til å si noe om hvordan det er å lese de.

Avslutning, gjerne med et dikt.

NB Del ut spørreskjema.

NB Pass på å få adressene til alle deltakerne slik at vi får sendt ut spørreskjema nr 3 ved juletider.

EKSTRA ØVELSE

Om å kjenne på egne grenser

Denne øvelsen kan gjøres i stedet for roseøvelsen – eller evt i andre deler av programmet.

Hensikt: Bli bedre kjent med egne grenser, trene på å sette egne grenser og legge merke til hvordan det oppleves å sette egne grenser.

Del gruppa i to. Den ene halvdel av gruppa stiller seg langs den ene veggen av rommet og den andre halvdel langs motsatte vegg. Still deltakerne opp slik at det blir par som står ovenfor hverandre.

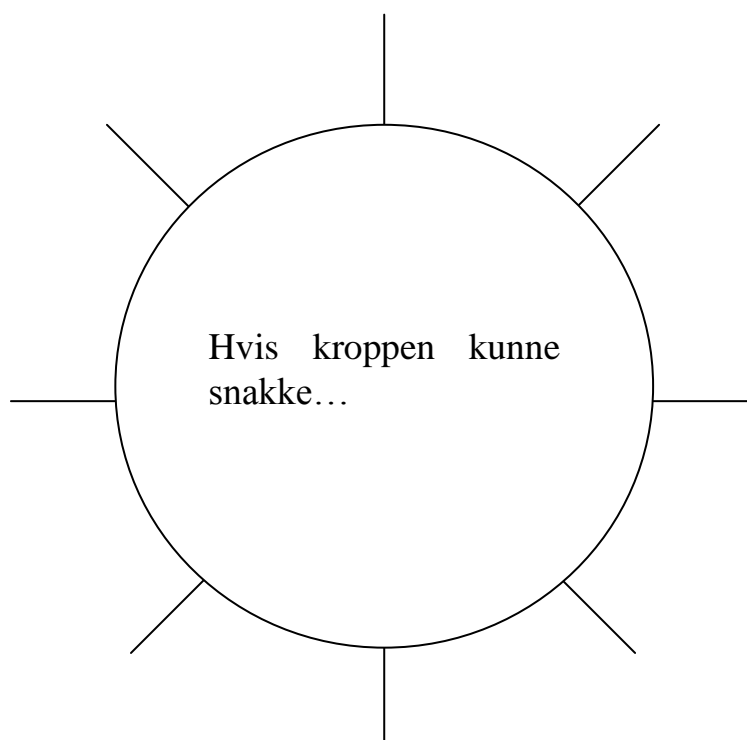
Gi instruksjon om at den ene linjen skal stå stille og den andre linjen beveger seg sakte i møte med den andre – mot makker. Makker kjenner etter hvor langt hun/han ønsker å den andre skal nærme seg, og sier i fra ved håndbevegelse eller ved å si stopp når vedkommende har kommet nær nok.

Deling i dyader: Hvor begge parter setter ord på hvordan det var å gjøre øvelsen, hvordan var det å sette en grense, hvordan var det å bli stoppet, hvordan var det å oppleve andres grense? Hvis vedkommende ikke satte en grense, hvordan var det?

Deling i plenum: her er det viktig å få frem ulike erfaringer, bidra til overføringsverdi til hverdagen.

VEDLEGG I SOLOPPGAVER OG UFULLSTENDIGE SETNINGER

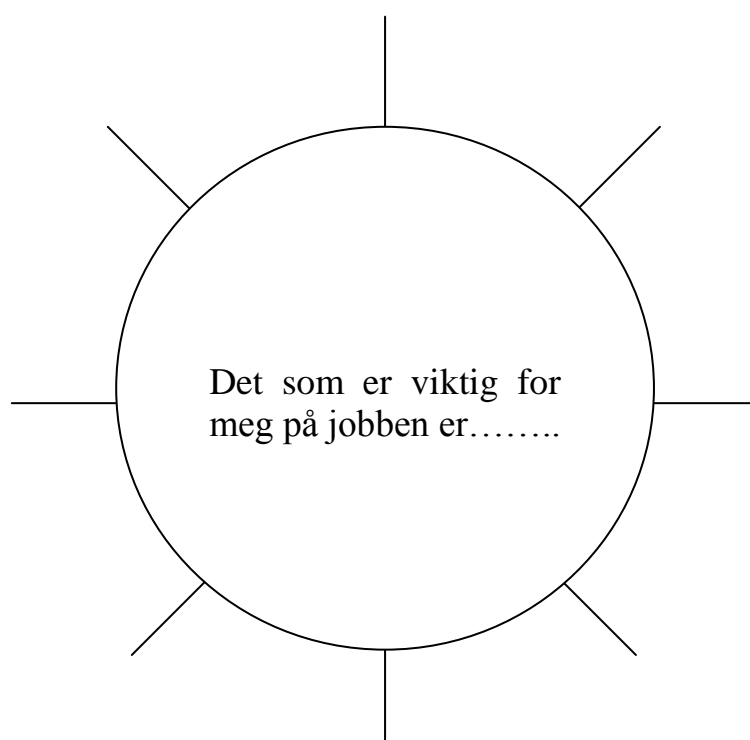
Hvis kroppen min kunne snakke ...



Det som er viktig for meg i hverdagen er først og fremst



Det som er viktig for meg på jobben er.....



Det som er viktig for meg hjemme er.....



En oppgave om glede

Fyll ut setningene så konkret og presist som mulig. Her er det ingen rette eller gale svar!

1. Når jeg ser ordet "arbeidsglede", så tenker jeg.....
.....
 2. Jeg tenker også.....
.....
 3. For meg har arbeidsglede først og fremst sammenheng med.....
.....
 4. Når jeg tenker på hvor stor plass arbeidsgleden har i livet mitt for tiden, så.....
.....
 5. Hvis jeg skulle ha noen ønsker i forhold til min egen arbeidsglede, så måtte det være.....
.....
 6. Hvis det er noe som hindrer meg i å være i kontakt med arbeidsgleden min, så er det først og fremst.....
.....
 7. Hvis jeg i fremtiden skulle ønske å være mer i kontakt med arbeidsgleden min, så tror jeg at jeg trenger å.....
.....
- Alt i alt vil jeg si om arbeidsgleden min at.....
.....

En oppgave om aktiviteter som gir og tar energi

Fullfør setningene nedenfor så konkret og presist du kan i den rekkefølgen de står. Her er det selvsagt ingen riktige eller gale svar!

1. Hvis jeg skulle tenke på noe som *gir meg energi*, så måtte det være.....
.....
2. Det som også *gir* meg energi er når jeg
.....
3. Jeg *får* også energi når jeg.....
.....
4. Hvis jeg skulle tenke på noe som *tapper meg for energi*, så måtte det være.....
.....
5. Det som også *tapper meg for energi* er når jeg.....
.....
6. Skulle jeg nevne en tredje ting som *tapper meg for energi*, så måtte det være.....
.....
7. Om balansen mellom det som gir og det som tapper meg for energi i hverdagen min vil jeg si
.....
.....

VEDLEGG 2 MEDITASJONSØVELSER

Rosinøvelsen

Hensikt:

Oppmerksomhet på ulike sanser. Bruk gjerne rosinøvelsen som den første øvelsen hvor de trener på å stoppe opp og være helt tilstede.

Begynn med å instruere om sittestilling og legg merke til pusten. Instruer på å legge merke til pusten i ca 5 min. før de plukker opp 1- 2 rosiner. Alle instruksjonene skal gis langsomt – prøv å motstå fristelsen å gjøre det raskt.

Hold rosinen i hånden og undersøk den nøye med øynene. Legg merke til hva du ser,..... legg merke til tekstur, fargen, mønstre..... Legg merke til tankene dine, kanskje dukker det opp noen minner..... og legg merke til evt. følelser

Så, bruk tommelen og pekefingeren for å utforske teksturen til rosinen – kanskje vil du lukke øynene dine for å kunne konsentrere deg bedre om å kjenne. Legg merke hvordan kjennes de mellom fingrene dine, legg merke til om den er bløt eller hard, jevn eller ru, tørr eller klissete

Så, når du har utforsket teksturen på rosinen, løft den opp til øret og rull den mellom tommelen og pekefingeren og legg merke til lyden den gir fra seg.....

Etter at du har lyttet til en evt lyd, flytt rosinen til nesen. Lukt på dem..... og legg merke til om du kan lukte en rosin lukt. Legg også merke til hvilke tanker som kommer når du lukter rosinen, ...kanskje minner..... eventuelle følelser.

Nå, ta en rosin på leppene dine, og la tungenta den inn i munnen. Bare la rosinen ligge mellom tungen din og ganen i en stundLegg merke til evt. reaksjoner som munnen din har. Legg igjen merke til evt tanker og følelser som dukker opp hos deg. La rosinen ligge slik i munnen din en stund ... og legg merke til hvordan det er for deg

Nå,begynn å utforsk rosinen, legg merke til evt likheter og forskjeller når du utforsket rosinen med fingerene. Legg også merke til hvordan rosinen forandrer seg etter hvert som den ligger i munnen din.

Etter hvert som du har utforsket rosinen med tunga, plasser deg varsomt på tennene dine... Bare hold den der en stund og legg merke til en evt lyst til å bite den eller kanskje til å passe på den.

La nå tennene komme sammen og bit en gang. Legg merke til hva som skjer. Legg merke til smaken, evt lyster eller følelser som kommer. Bare vær i erfaringen med rosinen mellom tennene dine og legg merke til hvordan munnen din og sinnet ditt reagerer.

Tillat deg selv å tygge videre på rosinen og legg merke til ulike følelser og reaksjoner mens du tygger. Legg merke til svelge refleksjonen og forskjellige reaksjoner i munnen. Ønsk rosinen god tur mens den legger ut på ferden i din fordøyelseskanal.

Deling i dyader/triader: Hva la du merke til

Deling i plenum: Hva la du merke til

Læring fra rosinøvelsen:

- oppmerksomhet vs automatisk pilot
 - nysgjerrighet på å utforske selve erfaringen vs tolkningen av erfaringen
 - meditasjon ikke noe rart og mystisk
 - involvere alle sanser
 - viser sammenheng mellom kropp og følelser, å spise er nie fysisk som involverer følelser
- Avdekk/oppdage og endre
 - Ved meditasjon kan oppdage/erfare noe jeg ikke har sett før som forandrer selve erfaringen
 - Ved bevisst å ha oppmerksomhet på noe forandres selve erfaringen
- Hvordan sinnet lager assosiasjoner

Når vi er på autopilot legger vi ofte ikke merke til at humøret / sinnet endrer seg
Ved å gjøre de mest rutinepregede ting sakte eller med full oppmerksomhet kan selve erfaringen endre seg

Kroppsskanning

Les punktene nedenfor og vær bevisst på å ”ta inn” teksten slik at du ikke behøver å sjekke ”hvorvidt du har fått med deg alt” underveis når du skal lede andre i en kroppsskanning. Målet er ikke å instruere ”riktig”, men å si det du sier med tilstedeværelse mens du instruerer. Mens du leder andre i øvelsen er det helt nødvendig at du også selv følger det du sier samtidig.

Hensikten med en kroppsskanning (og med alle øvelser i oppmerksomt nærvær) er at du inviterer andre til å stoppe opp og følge din instruksjon så godt som mulig. Det er viktig å minne deltakerne på at alt er invitasjoner, at de gjør så godt de kan, og at det er godt nok. Det er viktig å minne deg selv på det samme! Hensikten med øvelsen er at den enkelte får anledning til å bli oppmerksom på det som er i seg – i ulike deler av kroppen - *fra øyeblikk til øyeblikk – uansett hva hun/han blir oppmerksom på.*

Hvordan vi bruker språket er viktig når vi leder en øvelse. Det sentrale er at alt du sier er åpent og ikke styrende. Uttrykk som ”nå skal du få til å” eller ”prøv å flytt oppmerksomheten din” hører ikke hjemme i ledelsen av en øvelse. Uttrykk som ”når du er klar – flytt oppmerksomheten til pusten din.... Legg merke til hvor i kroppen du kjenner innpusten.... og utpusten....” og ”du gjør så godt du kan, og det er godt nok” er åpne, inviterende og anerkjennende.

Når du leder en kroppsskanning er tiden også alltid en rammefaktor. En ful kroppsskanning tar minst 18 – 20 minutter.

1. En kroppsskanning skal bestå av følgende deler:
2. Generell introduksjon til øvelsen, ligge stilling etc

3. Ankring (grounding): ”Legg merke til kontakten med underlaget”
4. Oppmerksomhet på pust
5. Oppmerksomhet på små og store kroppsområder. Hensikten er at den du instruerer skal kunne trene på å flytte oppmerksomheten fra et område til et annet, og trene på å utvide oppmerksomheten fra et lite område til et større (trene på økt psykologisk fleksibilitet).
6. Pust. Du kan gjerne legge inn underveis oppmerksomhet på pust og gi instruksjon om å puste innog ut av ulike kroppsdeler
7. Avslutt med oppmerksomhet på pust og hele kroppen

Det er viktig at du er bevisst hvor mye tid du har til disposisjon og at du bevisst velger hvor store kroppsområder du gir instruksjon om. Eks: ”Flytt oppmerksomheten til høyre stortå... legg merke til hva du blir oppmerksom på” osv.”Utvid oppmerksomheten til hele foten, tærne, fotsålen, oversiden av foten, hælen. Ha hele foten i oppmerksomheten.....

Flytt så oppmerksomheten fra foten til leggen.... og låret ditt.... Legg merke til hvordan denne delen av kroppen din har det akkurat nå. Gi tydelig instruksjon på at nå velger de å flytte oppmerksomheten **fra** et område **til** et annet.

Uansett –du starter alltid med oppmerksomhet på pusten.

I begynnelsen av øvelsen kan det være viktig å si noe om å sovne. Eks: ”Hvis du skulle merke at du sovner et øyeblikk, så anerkjenn at slik er det akkurat nå. Da behøver du sikkert det”. Det sentrale med oppmerksomhetsøvelser er imidlertid å invitere til å være våken tilstede i det du oppdager – fra øyeblikk til øyeblikk.

En annen ting som kan være viktig å si er at det er helt normalt at oppmerksomheten av og til vandrer i vei til et annet sted enn til det stedet du inviterer til. Ofte er det tankene som tar med seg oppmerksomheten. Det kan være viktig å si: ” Hvis tankene dine tar oppmerksomheten bort er det OK – slik er det for oss alle..... Registrer tanken eller tankene, og så –når du er klar – flytter du vennlig oppmerksomheten tilbake til min instruksjon.

Det er viktig at du selv har integrert de 7 holdningene som er beskrevet nedenfor – både når du selv lytter til øvelser og når du leder andre.

1. Det første er å være *ikke dømmende*. Vi ser ofte – kanskje alltid - virkeligheten gjennom et filter. I dette tilfellet er filteret våre bedømminger eller tolkninger. Vi blir ikke fullt oppmerksomme på det som er her og nå om vi vil at det skal være annerledes. I oppmerksomhetstreningen lærer vi å skille våre erfaringer fra vurderingen eller bedømmingen av disse.
2. Den andre holdningen er *tålmodighet*. Vi forsøker ofte å være et annet sted enn her og nå – i et annet øyeblikk som vi tror er bedre. Mange ting i livet tar tid og må få ta tid.
3. Den tredje holdningen kaller vi *å se virkeligheten med et barns eller en nybegynners øyne*. Det handler om å trene på å se virkeligheten slik den er – ikke slik vi ønsker eller tror at den skal være. En nybegynners øyne hjelper deg til å se på hvert øyeblikk som unikt.
4. Den fjerde holdningen handler om *tillit* – tillit til deg selv – til din egen kropp, til dine tanker og følelser. Du er deg – det er umulig å bli noen annen. Tillit handler derfor om at du er *nok* – at du har en visdom og klokskap i deg som det er viktig å åpne opp for.
5. Den femte holdningen handler om *ikke å streve*. Denne holdningen står i sterk kontrast til aktivitetskulturen vi lever i – hvor det å gjøre og være i aktivitet er det sentrale. Når

du lytter til en oppmerksomhetsøvelse skal du ikke noe sted, du skal ikke gjøre eller oppnå noe.

6. Den sjette viktige holdningen handler om *akseptering*. Det innebærer å erkjenne det som er i øyeblikket, det du merker i kroppen – hva nå det måtte være - de tankene som kommer, den følelsen eller de følelsene du kjenner på – uten å bedømme, kritisere eller ønske noe annet. *Det som er – er det som er*.
7. Den syvende holdningen handler om å *slippe taket* – ikke å låse deg i ideer, tanker eller ønsker. Hvis det for eksempel kommer dømmende tanker – registrer dem – og så slipp dem. Lett? Nei, kanskje noe av det vanskeligste i verden. Det krever virkelig trening!

Etter at du har ledet en øvelse er det helt vesentlig at deltakerne får anledning til å dele oppdagelser og erfaringer med hverandre. Her er tidsfaktoren også alltid. Har du god tid kan du la deltakerne snu seg mot hverandre i 3 grupper, event. 2 grupper før deling i plenum. Det er også viktig at deltakerne får anledning til å reflektere over hvordan de kan ta med deg oppdagelsene og erfaringene inn i den vanlige hverdagen din.

Når du leder en oppfølging etter en oppmerksomhetsøvelse vektlegg da å få tak i erfaringen, utforsk erfaringen. Still åpne og undrende spørsmål om erfaringen – og gjerne etterspør kroppslige erfaringer i nået. Utforsk deretter hvilke tanker, tolkninger de gjorde seg av erfaringen, hvilken holdning de hadde til erfaringen. Dette kan du utforske hvordan de evt kan ta med seg denne erfaringen ut i hverdagen, læringen.

Forslag til introduksjon

1. Velg om du vil sitte eller ligge. Ta gjerne av deg skoene enten du velger å sitte eller ligge. Hvis du sitter – velg en stol hvor du kan sitte med ryggen rett – en verdig stilling – og plasser begge beina parallelt på gulvet. La hendene hvile løst i fanget og løsne på tøy som strammer.
Hvis du ligger – ligg på ryggen og la føttene falle naturlig utover. La armene ligge langs siden – gjerne med håndflatene opp.
Gjerne lukk øynene – det hjelper deg til å holde oppmerksomheten innover. Synes du at det er ubehagelig – fest blikket på en rolig flate foran deg.

Sittende oppmerksomhetsøvelse

Hvordan instruerer vi i en oppmerksomhetsøvelse og hva er læringen?

Når man skal begynne å lære/trene på sittende oppmerksomhetstrening kan det ofte være lurt å trene på kortere økter med oppmerksomhet først. Her kommer noen punkter som kan være med i instruksjonen av en full sittende oppmerksomhetstrening.

1. Generell introduksjon til øvelsen – hvordan sitte, holdninger, fokus på væren
2. Oppmerksomhet på pust
3. Oppmerksomhet på kroppslige fornemmelser
4. Oppmerksomhet på lyd
5. Oppmerksomhet på tanker og følelser
6. Oppmerksomhet på hele erfaringen; kropp, tanker, følelser – valgfri oppmerksomhet
7. Avslutt øvelsen med oppmerksomhet på pusten

8. Avslutt med å henlede til erfaringene

Når vi flytter oppmerksomheten til nået i kropp – sinn systemet kan vi oppdage de underliggende erfaringene (tanker, følelser, kroppsreaksjoner) – hvordan de oppstår, hvilken form de tar, hvilke mønstre de opptrer i etc. Vi lærer også å gi slipp på tankemønstre som hindrer oss i å flytte vår oppmerksomhet på en fleksibel måte, vi trener på å flytte oppmerksomheten til dit vi vil ha den og lærer at har valg ang hvor vi har oppmerksomheten.

Muligheter for læring fra sittende oppmerksomhet.

Oppmerksomhet på stilling

- Ankre eller det å kjenne på ulike kroppsfornelemelser ved kontakten med underlaget
- Erfare sammenheng mellom kroppslig stilling og mental og emosjonell erfaring
- Støtte opp under skifte fra å gjøre til å være

Oppmerksomhet på pust

- Ankring i øyeblikket
- Falle til ro eller å roe seg
- Håndtere at tankene vandrer på en ”klok” måte
- Oppmuntrer nysgjerrighet

Oppmerksomhet på kroppslige fornemmelser

- Oppmerksomhet på å kjenne etter (godt, vondt, nøytralt)
- Legge merke til motvilje
- Tillate deg selv å akseptere det som er
- Erfare sammenhenger mellom tanker og følelser i kroppen
- Lære å bevisst utvide og avgrense oppmerksomheten
- Koble kropp og sinn og øke fysisk oppmerksomhet

Oppmerksomhet på lyd

- Oppmerksomheten på den naturlige flyten av sanse-erfaringer
- Trene opp evnen til å være tilstede med en erfaring og samtidig kunne observere erfaringen
- Lære å ta i mot erfaringen som den er, som forskjellig fra mentale merkelapper, historien om det etc

Oppmerksomhet på tanker og følelser

- Desentrering: dvs trening i å forholde seg til tanker og følelser heller enn fra dem. Å desentrere innebærer å se tanker og følelser fra perspektivet til den interesserte observatør. Denne måten å tre tilbake på og å observere- gjør oss i stand til å forholde oss til tanken i stedet for fra den. På den måten kan vi i større grad lære oss til å se at tanken bare er en tanke og ikke virkelighet.

- Forholde seg til tanker som vi forholder oss til andre erfaringer i oppmerksomhetstreningen, f.eks lyd
- Lære å se gjentagne tankemønstre og hvordan de preger våre følelsesreaksjoner og vår atferd (utvikler seg, spiller ut etc)
- Forholde oss til følelser og tanker på samme måte som til fysiske fornemmelser

Oppmerksomhet på hele erfaringen (valgfri oppmerksomhet)

- Akseptere det som er
- Utvikle en vidt (rommelig) sinn, oppmerksom på alle erfaringene som de kommer og går i bevisstheten
- Å se dypere inn i den menneskelige karakter

Viktige elementer å huske på når man skal instruere i Sittende oppmerksomhet

Når du instruerer er det viktig at du gjør det fra din egen erfaring i øyeblikket samtidig med å holde oppmerksomheten på gruppa. Ikke lese opp en øvelse men være i øvelsen. Vær oppmerksom på språket: gi inviterende, åpne instruksjoner – ikke med krav (for eksempel: du skal nå flytte oppmerksomheten....). Gi instruksjoner som vektlegger væren fremfor prestasjoner (gjøren). Bruk språk som skiller mellom en kroppslig fornemmelse og en følelse. (Jeg *føler* ikke at foten er kald- jeg legger merke til (opplever) at foten er kald!)

- Instruerer på hvor de kan velge å rette oppmerksomheten
- Instruerer på hva de kan velge når tankene vandrer
- Instruerer på hvilken holdning de kan velge å ha til treningen

Det at tankene vandrer er en del av prosessen. Vi skal ikke stoppe tankene fra å vandre, men å arbeide med de på en spesiell måte når vi legger merke til at de har vandret:

- Anerkjenn at sinnet har vandret – noen lærere foreslår at man skal legge merke til hvor tankene har gått før man vender oppmerksomheten tilbake
- Flytt oppmerksomheten tilbake med fasthet og varsomhet
- Gjør dette igjen og igjen med aksept og ikke bedømming

Gi rom for stillhet hvor de kan praktisere – lengden på stillhet kan øke etter hvert som gruppa blir erfarne. Husk at det er lettere at tankene vandrer og at man glemmer hensikten når oppmerksomheten er på et større område (både av kroppen og i omgivelsene).

Instruksjon ifht holdninger å møte oppmerksomhetstreningen med

Inviter til varsomhet, nysgjerrighet på erfaringen, anerkjennelse av erfaringen og balanser dette opp mot fasthet i instruksjonen. Minn deltakerne på hensikten med øvelsen – det er ikke noe mål å ha oppmerksomheten på pusten hele tiden, men å legge merke til hvordan sinnet vandrer. Ved å invitere sinnet til å hvile i pusten vil vanemønstrene til sinnet avdekkes av seg selv.

Instruksjon på kroppsholdning/stilling

Ingen sittestilling er bedre enn noen annen. I begynnelsen gi noen generelle retningslinjer og senere gi mer detaljert instruksjon på stilling. En rett holdning med hodet og ryggen, verdig stilling, når sitter på stol ha føttene i gulvet, Oppmuntre til at de kan teste ut ulike stillinger.

Hjelp deltakerne til å se sammenheng mellom den fysiske holdning til øvelsen og den psykiske holdningen, våken(het), tilgjengelig, ankret. Noe av hensikten er også å finne nye måter å håndtere ubehag på. Gi åpen instruksjon på hvorvidt de velger å ha åpne eller lukkede øyne.

Oppmerksomhet på pust

Inviter til å legge merke til pusten, gjerne på ulike steder i kroppen. Å fokusere på mellomgulvet eller maven kan ofte redusere farten på pusten og roe ned engstelse. Gi instruksjon på oppmerksomhet på bevegelser i kroppen med pusten slik at de kan observere det (gi eksempel).

Oppmerksomhet på kroppslige fornemmelser

Gi klare instruksjoner ved flytting av oppmerksomheten fra pust til kroppslige fornemmelser, og fra ulike områder i kroppen. Gi klar instruksjon om når flytte oppmerksomheten fra et område til neste. Gi instruksjon på hvordan møte evt smerter: 1) anerkjenn at den er der og oppmuntre til å være med den lenge nok til å kunne respondere (med hensikt) fremfor å reagere automatisk. Tilby 3 alternativer:

1. Flytt på kroppen slik at du kommer i en mer behagelig stilling, oppmerksomhet på intensjonen om å flytte seg og legge merke til hva skjedde
2. Vær stille og åpen mot det du kjenner), flytt oppmerksomheten til det du kjenner på/erfaringen, pust inn i den, benytt anledningen til å undersøke og utforske den, vær varsom mot deg selv mens du gjør det, pust inn i området hvor du kjenner ubehaget, utforsk mulighetene til å møte erfaringen på ulike måter
3. Sitt stille og flytt oppmerksomheten til pusteankeret og tillat smerten/intensiteten å avta mens du har oppmerksomheten på pusten.

Eksperimenter med 2 og 3.

Oppmerksomhet på lyd møt lydene som de kommer og går som hendelser i sinnet. Legg merke til lydene uten å bedømme dem som vakre eller som støy, inviter til bare å legge merke til tonen, volumet, mønsteret, lengden, mellomrommene – for lyder som høres ut som de er vedvarende be dem legge merke til om det er noen variasjoner eller mønstre i dem.

Oppmerksomhet på tanker og følelser

Vektlegg direkte erfaring med tanken, se tanken komme og gå – uten å gå inn i innholdet i tanken. Sammenlign det med oppmerksomhet på lydene- tanker kan også være hendelser i sinnet, de kan komme og gå eller kan oppleves som en vedvarende ”skravling”. Bruk gjerne metaforer som sinnet som blå himmel og tankene som skyer som passerer forbi – noen ganger er tankene klare, noen ganger store, mørke og det er vanskelig å se det klare sinnet bakom. Akkurat som skyene ikke er himmelen er tankene ikke sinnet. Andre metaforer; båter på elven, bilder på et filmlerret etc

Inviter til å legge merke til hvordan vi identifiserer oss med tanken, hvordan vi går inn i tanken og minn på at de kan observere tanken

Minn om at pusten kan brukes som anker når sinnet blir urolig

Utvid oppmerksomheten til å inkludere følelser, se hvordan tanker og følelser henger sammen, legg merke til hvordan vi liker noen følelser og misliker andre og hvordan vi bedømmer oss selv fordi vi har noen følelser som vi ikke liker. Kanskje du kan invitere til å puste inn i kroppen der de kjenner at følelsen er?

Oppmerksomhet på hele erfaringen, valgfri oppmerksomhet

Være i og flytte oppmerksomheten til hva enn som kommer i oppmerksomheten – enten det er tanker, følelser, kroppslige fornemmelser eller pusten. Se også at det er mulig å være tilstede i mellom alle disse erfaringene, legg merke til ulike mønstre i kropp og sinn og vend tilbake til pusten som et anker når du trenger det.

Oppmerksomhet ved bevegelse

Fokuset er på å være bevisst oppmerksom fra øyeblikk til øyeblikk og gi slipp på tanker og følelser om selve bevegelsen, men erfare bevegelsen.

Bevegelsene er gjort sakte – med oppmerksomhet i nået på alle fornemmelser i kroppen (sensations)

Arbeid med fysiske intensitet og grenser

Læring:

- Øke kroppslig bevissthet
 - Lære ny måte å være med erfaringen gjennom å se hvordan den manifesterer seg i kroppen
 - Lære å erfare direkte fra innsiden mer enn å se på det fra utsiden eller ikke være det bevisst
- Erfare kroppen i bevegelse
- Se hvordan ulike vaner spiller seg ut
 - Erfare gjøre modus – prestere modus, konkurranse med oss selv eller andre
- Arbeide med fysiske grenser/intensitet og se om paralleller til følelsesmessige erfaringer
- Lære og erfare med aksept i nået, inkludert fysiske grenser
- Lære nye måter å ivareta seg selv på

Tre minutter pusterom

Hensikt:

Pusterommet gir deg anledning til å gå ut av ”autopilotmodus” og koble deg til øyeblikket her og nå.

Les punktene nedenfor og vær bevisst på å ”ta inn” teksten slik at du ikke behøver å sjekke ”hvorvidt du har fått med deg alt” underveis. Målet er ikke å gjøre dette ”riktig”, men å gjøre det du gjør med tilstedeværelse – enten du bruker denne teksten til å lede deg selv eller andre i øvelsen. Når du skal lede andre i øvelsen er det helt nødvendig at du også selv følger det du sier samtidig.

Etter at du har gjennomført øvelsen - bruk litt tid til å reflektere over hvordan du kan ta med deg oppdagelsene og erfaringene inn i den vanlige hverdagen din.

1. Oppmerksomhet

Gi deg selv anledning til å være oppmerksomt tilstede her og nå ved bevisst å innta det vi kan kalle en verdig stilling – enten du sitter eller står. Hvis mulig – lukk øynene. Så spør du deg selv: Hvordan er det å være meg akkurat nå.... hva merker jeg i kroppen min..... hvilke tanker kommer og går.... hvilken følelse/hvilke følelser er jeg i kontakt med.... Legg merke til om du anerkjenner det som *er* – uansett hva du blir oppmerksom på.

2. Samle meg

Så flytt oppmerksomheten vennlig til pusten din.... Registrer innpusten.... og utpusten.... Slik de følger hverandre... innpusten.... og utpusten.
Pusten din kan fungere som et anker som bringer deg til nået og som hjelper deg til å være i oppmerksomhet og stillhet.

3. Utvide oppmerksomheten

Helt bevisst – utvid oppmerksomheten fra pusten og ut i hele kroppen din.... Legg merke til hvordan kroppen som helhet har det nå.... kroppsholdning.... ansiktsuttrykk....
Legg merke til om du kan anerkjenne det som *er*.

Oppmerksomhet i dagliglivet

Velg en aktivitet hver uke og gjør denne med full oppmerksomhet. Det er bedre å velge en liten aktivitet og gjøre denne langsomt og med fullt nærvær. Vær oppmerksom på kroppsfornelemelser, følelser og tanker mens du utfører aktiviteten. Nedenfor er noen forslag til hva du kan velge.

- 1. Vaske hendene.** Vær bevisst hvor vannet kommer fra og hvor verdifullt det er i ditt liv og ditt miljø. Vær oppmerksom på kroppsstilling, på følelsen av vann og såpe på hendene, på bevegelsen av hendene. Pust!!
- 2. Stoppe ved rødt lys.** Tillat deg et øyeblikks pause, pust, se på himmelen, på menneskene. Bli bevisst din kroppsstilling, følelsen av hendene på rattet. Hvor hardt holder du rattet? Hvordan er dine skuldre og din nakke? Merk hvordan baken og låret trykker mot setet, og kontakten mellom føttene og gulvet eller pedalene. Hvilke tanker og følelser kommer? Hvordan er din sinnsstemning?
- 3. Å se på klokken.** Husk å ta en pause, og pust. Prøv å sette klokken på den andre armen for å gjøre pausen mer bevisst. Prøv å legge merke til hvordan det oppleves når ting er litt annerledes enn du er vant til.
- 4. Når telefonen ringer.** I stedet for å løpe og ta den, tillat deg en pause mens den ringer tre ganger. Slapp av i ansiktet, smil og pust. Bli var varmen som strekker seg mot telefonen, kontakten mellom hånden og røret og hvordan den føles mot øret.
- 5. Å vaske opp eller rengjøre.** Vær oppmerksom på kroppens stilling når du står og vasker, hvordan oppvasken ser og kjennes ut, hvordan vannet berører hendene og lyden av det. Vasker du langsomt eller skynder du deg for å få det gjort? Hvordan er din sinnstilstand? Hvordan er pusten?
- 6. Å pusse tennene.** Hvordan holder hendene tannbørsten? Hvordan er bevegelsen av armen, lyden av børsten mot tennene og smaken av tannpastaen? Børst gjerne med den motsatte hånden for å gjøre deg ekstra oppmerksom på hva som skjer.
- 7. Å dusje.** Vær oppmerksom på vannet, temperaturen, berøringen med kroppen og bevegelser. Hvilke tanker og følelser kommer?
- 8. Å spise et måltid** (eller noen biter av et måltid). Legg merke til hvordan du sitter eller står. Se godt på maten, dens form og farge. Lukt på den. Ta en liten pause og tenk på hvor den kommer fra og hvordan den har nådd ditt bord. Legg merke til følelser av

forventning eller takknemlighet. Se hånden som strekker seg ut mot maten og bringer denne til munnen. Vær helt til stede med smaken og konsistensen du kjenner når du tygger den. Hvordan svelger du maten? Legg merke til om du skynder deg med denne biten for å ta den neste? Hvilke tanker og følelser kommer? Hvordan er pusten?

9. **Å åpne en dør.** Legg merke til hvordan du åpner døren og går gjennom den. Vær oppmerksom på hvordan du puster.

10. **Å kjøre bil.** Skru av radioen og vær i kjøringen. Vær oppmerksom på kroppens stilling, trykket av hendene mot rattet, baken mot setet og føttene mot gulvet eller pedalene. Legg merke til hvilke deler av kroppen som er spent eller avslappet. Hvordan er pusterytmen? Vær fullt til stede med lyder og synsinntrykk etter som de kommer og passerer. Bruk en nybegynners sinn for å se på den vante veien du kjører med nye friske øyne (eller du kunne prøve en ny vei). Kjør litt under fartsgrensen og pust.

11. **Å kle på og av seg.** Vær oppmerksom på kroppens stilling og hvordan du strekker deg etter klærne. Hvordan føles de mot huden? Vær oppmerksom på hvordan du puster.

12. **Å gå** (på kontoret, hjemme, til og fra bilen, i butikken, etc.). Gjør det som en meditasjon. Vær til stede med kroppen, med føttene når de møter underlaget og med bevegelsen av føttene og armene. Kjenn kontakten med bakken, med pusten, med lyder, lukter og synsinntrykk, tanker og stemninger.

13. **Å handle.** Vær oppmerksom på din intensjon og hva du planlegger å kjøpe. Legg merke til hvordan din oppmerksomhet trekkes mot forskjellige gjenstander og merk deg ønsket om å kjøpe eller ha noe. Se om du kan ta en liten pause og spørre deg selv om du trenger dette eller om det er nok å iaktta tingens skjønnhet i butikken. Lat som om butikken er et kunstmuseum. I matbutikken legg merke til hvilke varer som tiltrekker deg. Er det din kropp som hungrer etter dem, eller er det ditt sinn?

