

Pusteanker ved nese (en enkel måte å rette oppmerksomheten mot her-og-nå ved opplevd stress)

Sett deg godt til rette der du er. Forsøk å innta en årvåken, tilstedeværende, men avslappet holdning både inni deg og med kroppen din slik du sitter. Dersom det er ok for deg, kan du lukke øynene. Du kan også se ned mot gulvet, for da blir du ikke så forstyrret av andre ting rundt deg. (pause)

Rett oppmerksomheten mot pusten ved neseborene dine. Rett oppmerksomheten mot pusten din, der den går inn og ut av kroppen din.

Bare legg merke til den, og hvordan den er akkurat nå. (pause)

Du trenger ikke forsøke å puste på noen spesiell måte, bare vær åpen og nysgjerrig på hva du legger merke til.

Kanskje blir du oppmerksom på lengden i pusten din – er den forskjellig på inn- og utpust?

Kanskje blir du oppmerksom på temperatur i pusten din – kanskje er også den forskjellig på inn- og utpust? (pause)

Uansett hva du legger merke til, så forsøk å være åpen for det du legger merke til. Du trenger ikke kontrollere pusten din, bare legge merke til den. Og det du legger merke til ved pusten din akkurat nå, trenger du ikke synes noe om. Bare observer det som er. For det er der jo uansett – du legger bare mer merke til det nå. (pause)

Punktet du har oppmerksomheten på, ved neseborene, kan du kalle for et pusteanker.

Det er fordi du bruker dette området for å være mer her-og-nå, fremfor å la deg drive med av tanker, følelser eller annet som måtte dukke opp når du bare sitter eller ligger slik du gjør nå. Pusten forankrer deg her-og-nå, akkurat slik et ekte anker forankrer et skip på en spesiell plass i havet. (pause)

Hver gang du opplever at det dukker opp tanker, følelser, eller noe annet som drar oppmerksomheten din bort fra pusteankeret ditt, så forsøk da bare å registrere at det har skjedd, uten å mene noe spesielt om det. Rett så oppmerksomheten tilbake igjen til pusteankeret ditt. Gjør dette en liten stund. (pause)

Du kan nå begynne å forberede deg på åpne øynene, eventuelt kikke opp, og være tilbake igjen i rommet etter øvelsen.

Pusteanker ved mage (en øvelse hvor en puster dypere for å stresse ned, en utvidelse av øvelsen over)

Sett deg godt til rette på stolen din. Forsøk å sitte så komfortabelt som mulig, men litt rak i ryggen og det vi kan kalle en årvåken, tilstedeværende, holdning. Dersom det er ok for deg, kan du lukke øynene dine. Hvis du ikke ønsker å lukke øynene kan du ha et åpent, ufokusert blick ned mot gulvet slik at du ikke fanger opp så mye av det rundt deg i blikket ditt. Det kan gjøre at du er mer oppmerksom inn i kroppen. (pause)

Begynn med å finne eller etablere pusteankeret i kroppen din, ved neseborene dine. Ta noen dype inn- og utpust mens du observerer pusten din ved pusteankeret ved nesen. Du trenger ikke mene noe om pusten eller kontrollere pusten. Din eneste oppgave akkurat nå er å bare legge merke til det som dukker opp når du er oppmerksom på pusten din. Du trenger heller ikke forsøke å puste på noen spesiell måte, bare vær åpen og nysgjerrig på hva du legger merke til ved pusten din. (pause)

Du kan nå forsøke å utvide pusteankeret ditt gjennom å etablere et nytt pusteanker – denne gangen i magen. Så nå følger du pusten din inn gjennom neseborene, nedover luftrøret, ned i lungene – og se for deg at pusten din går helt ned i magen, før den snur og du følger den med oppmerksomheten din ut av kroppen din samme vei som den kom inn. Punktet nede i magen, der hvor pusten «snur» før den går ut av kroppen din igjen, er nå et pusteanker. Legg gjerne en hånd på magen din for å merke bedre hvordan pusten faktisk gjør noe med deg. Med en hånd på magen legger du merke til hvordan magen blåses opp på innpust, og synker sammen på utpust. (pause)

Du vil kanskje merke at det dukker opp tanker, følelser, eller andre fysiske fornemmelser i kroppen din. Tanker kommer gjerne som små filmsnutter eller setninger i hodet ditt. Følelser dukker ofte opp i mageregionen. Fysiske fornemmelser kan dukke opp litt over alt, eller veldig mye bare ett sted. Uavhengig av hvilke av disse du opplever, hvor sterkt du opplever dem, og hvor mange ganger du opplever at oppmerksomheten dras vekk fra pusteankeret, er din

*eneste oppgave her og nå å holde oppmerksomheten rettet mot pusteankeret ditt i magen.
(pause)*

Hver gang du opplever at det dukker opp tanker, følelser, eller noe annet som drar oppmerksomheten din bort fra pusteankeret ditt, så forsøk da bare å registrere at det har skjedd, uten å mene noe spesielt om det. Rett så oppmerksomheten tilbake igjen til pusteankeret ditt. Gjør dette en liten stund. (pause)

Så kan du litt etter litt gjøre deg klar til å åpne øynene eller heve blikket, og være tilbake igjen i rommet du er i etter øvelsen.

Pustepause (denne er ment som en kort, enkel liten «pust i bakken»)

Sett deg godt til rette i stolen, slik at du sitter behagelig. Sitt gjerne med rak rygg, med haken vendt litt nedover mot brystet, slik at pusten din går friere. Lukk øynene, og rett oppmerksomheten mot pusten din. Observér hvordan den går inn og ut. Du trenger ikke kontrollere pusten. Dersom du ikke ønsker å lukke øynene dine, så forsøk å ha et åpent, ufokusert blikk ut i rommet foran deg. (pause)

Rett oppmerksomheten mot pusten ved neseborene dine, der luften flyter inn og ut. Dersom oppmerksomheten din dras mot noe annet enn pusten din, legg bare merke til dette, og fokuser igjen på pusten din. Blir oppmerksomheten din dratt mot en tanke, så prøv å forestill deg at "dette er bare en tanke", og la den fare videre. Blir oppmerksomheten din dratt mot en følelse, så prøv å forestill deg at "det er bare en følelse", og la den fare videre. Uavhengig av hvilken måte du opplever at oppmerksomheten din dras bort fra pusten din på, bli bare oppmerksom dette. Ikke prøv aktivt å stenge det ute. Bare legg merke til det som dukker opp, akkurat nå. Du trenger ikke å kontrollere pusten, bare legg merke til den. (pause)

Forsøk å beholde fokuset på pusten din, og på hvordan den kjennes i kroppen. Følg hver pust inn og ut. Hver gang du merker at noe annet fyller bevisstheten din, legg merke til hva det var, og før vennlig og bestemt oppmerksomheten tilbake til pusten din. Forsøk å godta alle tanker, følelser og bilder som dukker opp, også de du ikke liker så godt. Ikke skyv noe unna, og hold heller ikke fast ved noe. Bare legg merke til hva som kommer, og vend tilbake til pusten. (pause)

Fokuser igjen på pusten din, uten å kontrollere den. Ta gjerne noen dype inn- og utpust. Forbered deg på å komme tilbake til rommet du er i. Åpne øynene dine når du er klar for det. Du er tilbake etter øvelsen.

Å være oppmerksom tankene (hvordan man kan forholde seg åpent og nysgjerrig til tankene sine)

Sett deg godt til rette på stolen din, og lukk øynene dersom det er greit for deg. Dersom du ikke ønsker å lukke øynene kan du ha øynene åpne, men vend da blikket ned mot gulvet.

Ta først noen dype inn- og utpust. Forsøk å følge pusten med din oppmerksomhet, både på vei inn og ut av kroppen din. (pause)

Rett nå oppmerksomheten inn i deg selv og mot en tanke, eller flere tanker, som dukker opp.

Etter at du nå har vendt oppmerksomheten din innover mot en eller flere tanker, inviterer jeg deg til å forsøke å bli oppmerksom på hva hjernen din faktisk gjør, den tenker. Den genererer eller skaper tanker. Tanken er som en boble som vokser inni hodet. Det er bare slik hjernen fungerer. (pause)

Deretter ber jeg deg forsøke å skape litt avstand til tanken din, akkurat som om du ser den utenfra eller ovenfra, som en fugl som titter ned på tanken. (pause)

Forsøk nå å undersøke tanken med nysgjerrighet. Hvor mye støy eller stillhet er det i hjernen din? Hvor sterk er tanken? Hvor lenge blir den hos deg? Kan du legge merke til fornemmelser eller noe du kjenner i kroppen din når tanken kommer? Du trenger ikke å skyve tanken ut av sinnet ditt. Bare observer den. (pause)

Forsøk så å komme i kontakt med pusten din mens du observerer tanken. Bruk gjerne pusteankeret. Husk at det bare er en tanke. Du trenger ikke å kjempe imot den, det kan bare gjøre den sterkere. (pause)

Til slutt kan du forsøke å bare observere hvordan tanken endrer styrke og intensitet. (pause)

Vend nå oppmerksomheten din tilbake til pusten. Ta et par dype inn- og utpust. Forbered deg på å avslutte øvelse, gjerne ved å bevege rolig på deg. Åpne øynene eller hev blikket når du er klar for det.

SOAL (øvelsen er god på dager med ekstra tankekjør)

Sett dere godt til rette, gjerne lukk øynene eller kikk ned mot gulvet, og ta et par dype inn- og utpust. (pause)

Kontakt eller etabler et pusteanker, enten ved neseborene eller i magen. (pause)

Når dere sitter slik, er det helt naturlig at det dukker opp tanker, følelser eller andre fornemmelser du kjenner på. Når noe av dette dukker opp, forsøk å forholde deg til dette gjennom å si bokstavene S – O – A – L inni deg.

S står for stopp

O står for observer

A står for aksepter

L står for la gå. (pause)

Dersom du opplever at oppmerksomheten din dras mot tanker, følelser eller fornemmelser, forsøk å møte dem med S – O – A – L (stopp, observer, aksepter, la gå). Forsøk dette en liten stund. (pause)

Vi skal straks avslutte øvelsen. Ta et par dype inn- og utpust og åpne øynene rolig eller hevet blikket igjen.

Å telle pusten (å akseptere en vanskelig situasjon ved å være oppmerksom pusten)

Be elevene lukke øynene eller senke blikket mot gulvet. De kan ta et par dype inn- og utpust, hvor de følger pusten med sin fulle oppmerksomhet.

Neste gang du trekker inn pusten teller du pusten din ved å si inni deg "jeg puster inn, 1".

Neste gang du puster ut teller du pusten din ved å si inni deg "jeg puster ut, 1".

Forsøk gjerne å puste helt ned i magen.

Når du trekker inn pusten for andre gang, si til deg selv "jeg puster inn, 2".

*Når du puster ut for andre gang, si til deg selv "jeg puster ut, 2". Fortsett slik frem til 10.
(pause)*

Etter du har gjort dette ti ganger, begynner du på 1 igjen.

Hver gang du kommer ut av tellingen, begynner du forfra igjen.

Forsøk dette et par minutter. (pause)

Øvelsen nærmer seg slutten, og du kan forberede deg på å avslutte den. Ta noen dype inn- og utpust, åpne øynene eller hev blikket, og du er tilbake i rommet etter øvelsen.

Rullegardin-øvelse (en metode for å være her-og-nå)

Vi skal nå forsøke å lage oss et bilde på å bare være her og nå. Sett dere godt til rette på stolen. Gjerne litt oppreist i kroppen og lukk øynene. Dersom du ikke ønsker å lukke øynene, kan du enten ha den åpne og kikke ned mot gulvet, eller holde blikket på bildet av vinduene med rullegardin som er på presentasjonen. (pause)

Begynn med å rette oppmerksomheten mot pusten, og følge pusten inn og ut av neseborene. Uten å kontrollere pusten, eller puste på en spesiell måte, er du bare oppmerksom på pusten din akkurat slik den er her og nå. Ta gjerne et par dype inn- og utpust hvor du følger pusten hele veien inn i kroppen og hele veien ut av kroppen. (pause)

Forsøk nå å se for deg at du står inni et rom og ser mot en vegg hvor det er 3 store vinduer. Hvert vindu har en rullegardin. Alle rullegardinene er oppe. Forsøk å rette oppmerksomheten mot vinduet til venstre. Se for deg at gjennom vinduet til venstre ser du alle dine grublerier – forskjellige tanker fra fortiden. Det kan være tanker fra nær fortid, eller fra fjern fortid. Det kan være litt negative tanker eller det kan være gode tanker. (pause)

Forsøk nå å rette oppmerksomheten mot vinduet til høyre. Se for deg at gjennom vinduet til høyre ser du alle dine bekymringer – forskjellige tanker om fremtiden. Det kan være tanker om noe som kommer snart eller noe om fremtiden som det fremdeles er en stund til. Det kan være litt negative tanker eller det kan være gode tanker om fremtiden. (pause)

Forsøk nå å rette oppmerksomheten mot vinduet i midten. I midten er bare det som pågår akkurat her og nå inni hodet ditt. Det er deg, på stolen din, i dette rommet, som holder på med denne øvelsen. (pause)

Forsøk nå å rette oppmerksomheten mot vinduet til venstre, hvor tanker om fortiden er. Se for deg at du trekker ned rullegardinen i det venstre vinduet. Forsøk så å rette oppmerksomheten mot vinduet til høyre, hvor fremtiden er. Se for deg at du trekker ned rullegardinen i det høyre vinduet, hvor tanker om fremtiden er. Du har trukket ned rullegardinen i vinduene mot fortid og fremtid. Det betyr ikke at tankene om fortid og fremtid er borte, men du har gjort dem litt uskarpe og mindre tilgjengelige for en liten stund.

Forsøk nå å rette oppmerksomheten mot vinduet i midten, hvor bare dette øyeblikket er. Her lar du rullegardinen bli oppe, og du ser gjennom vinduet.

Hva opplever du? Blir det færre tanker å forholde seg til? (pause)

Ta nå noen dype inn- og utpust som forberedelse på at øvelsen skal avsluttes. Så åpner du øynene eller hever blikket i ditt eget tempo.

Sette en værmelding på deg selv (målet er å bli kjent med følelsene sine)

Sett deg behagelig på stolen, lukk øynene helt eller nesten, og ta deg god tid til å kjenne etter hvordan du føler deg akkurat nå. Hva slags vær er det inni deg? Føler du deg avslappet, er det deilig solskinn der inne? Er det kanskje overskyet eller regn? Kjenner du at det stormer? Hva merker du? Uten å tenke noe særlig over det lar du den personlige værmeldingen som passer for dette øyeblikket, dukke opp av seg selv. Og når du har etablert hvordan du føler deg, lar du det være ... akkurat som det er ... du trenger ikke føle deg annerledes enn du gjør. Du kan heller ikke gjøre noe med været utenfor, kan du vel?

Dvel litt ved denne følelsen. Rett vennlig og nysgjerrig oppmerksomhet mot skydekket, den klare luften, eller bygen som ligger på lur i horisonten ... det er bare som det er akkurat nå ... sinnsstemningen er slik den er akkurat nå. Akkurat som været. Senere i dag kan det hende været har forandret seg totalt ... men nå er det slik det er. Og det er helt greit. Sinnsstemninger forandrer seg. De driver videre av seg selv. Du trenger ikke gjøre noe med det.

Øvelsen nærmer seg slutten, og du kan forberede deg på å avslutte den. Ta noen dype inn- og utpust, åpne øynene eller hev blikket, og du er tilbake i rommet etter øvelsen.

Smileøvelse (å bare smile litt)

Sett deg godt til rette på stolen din, lukk øynene helt eller nesten, og ta deg god tid til å kjenne etter hvordan du føler deg akkurat nå. (pause)

Forsøk så godt du kan å slappe av i ansikts-, hals-, og skuldermuskulaturen. Du forsøker å slappe av i pannen, øynene dine, kinnene, munnen og kjeven din. (pause)

Prøv nå å ha et nøytralt ansikt uten noe spesielt uttrykk. Kjenn godt etter hvordan dette føles. (pause)

Smil nå litt, bare med leppene. Prøv å være nøytral fra nesen og opp. Kjenn godt etter hvordan dette føles. (pause)

Du kan begynne å forberede deg til å avslutte øvelsen, gjerne ved å kjenne etter om øvelsen har gjort noe med eller for deg, og eventuelt hva. (pause)

Du kan heve blikket eller åpne øynene når du er klar for det.

Værmelding for andre (å bli mer oppmerksom eget og andres følelsesliv)

Sett deg godt til rette på stolen din, lukk øynene helt eller nesten, og ta deg god tid til å kjenne etter hvordan du føler deg akkurat nå. (pause)

Forsøk å se for deg følelsen eller følelsene du har akkurat nå, og beskriv dem på samme måte som vi beskriver været. Hva slags vær er det inni deg? Føler du deg avslappet, er det deilig solskinn der inne? Er det kanskje overskyet eller regn? Kjenner du at det stormer? Hva merker du? (pause)

Uten å tenke noe særlig over det lar du den personlige værmeldingen som passer for deg i dette øyeblikket, dukke opp av seg selv. (pause)

Og når du har funnet ut hvordan du føler deg, lar du det være ... akkurat som det er ... du trenger ikke føle deg annerledes enn du gjør. Du kan heller ikke gjøre noe med været utenfor, kan du vel?(pause)

Dvel litt ved følelsen eller følelsene du kjenner at er inni deg akkurat nå. Rett vennlig og nysgjerrig oppmerksomhet mot skydekket, den klare luften, eller regnbygen som ligger på lur i horisonten ... det er bare som det er akkurat nå ... sinnsstemningen er ikke noe du kan endre på. Akkurat som været. Senere i dag kan det hende været har forandret seg totalt ... men nå er det slik det er. Og det er helt greit. Sinnsstemninger driver videre av seg selv. (pause)

På samme måte som du nå setter en værmelding på deg selv, kan du også gjøre det på de rundt deg. Senere i dag, enten på skolen eller hjemme, forsøk å oppdage hvordan været er inni de du er med. Er det solskinn, eller overskyet? Kanskje det brygger opp til storm, eller vinden holder på å stilne? (pause)

Forsøk å bare vær oppmerksom på hvordan været er inni de du er med. Husk at været inni dem fungerer på samme måte som inni deg. Det er slik det er akkurat nå, men senere kan det være at været inni dem endrer seg. Og det er helt greit. (pause)

Gjør deg nå klar til å avslutte øvelsen, og du hev blikket eller åpne øynene når du er klar for det.

Den prikkete giraffen (øvelse som viser hvordan hjernen fungerer)

Legg vekk alt dere holder på med og sitt rolig på stolen deres.

Ta et par dype inn- og utpust, og legg til rette for at kroppen og sinnet ditt får roe seg. Lukk øynene. Hvis du ønsker, kan du ha øynene åpne. Men rett da blikket ned mot gulvet eller pulten din. (pause)

La oss se om dere klarer å la være å tenke på noe.

Se nå for deg et bilde av en lilla giraff, et stort, høyt dyr med lang hals, med grønne prikker. Giraffen står veldig stille og ser på deg.

Forsøk å holde bildet i hodet ditt så lenge du klarer. (pause)

Tøm nå hodet ditt og ikke tenk på en den lilla giraffen med grønne prikker.

Bare sitt slik i et par minutter, men ikke tenk på en lilla giraff med grønne prikker. (pause)

Hvis bildet av giraffen likevel kommer inn i hodet ditt, hold opp hånden.

Når vi nå skal avslutte øvelsen, ber jeg deg fortsette å holde hånden oppe dersom du holder den hevet.