



# MINDFULNESS I SKOLEN



## Kærlig venlighed til dig selv

(10 minutter)

Det her er en øvelse, som fremmer din venlighed mod dig selv, fordi du som alle andre mennesker også fortjener at være glad og tilfreds. Det er nemlig sådan, at når du selv har det godt og har overskud, så smitter det også af på de mennesker, du er sammen med. På den måde virker øvelsen som en positiv kædereaktion. Faktisk smitter din glæde og kærlige venlighed til dig selv ikke kun de mennesker du selv møder og kender, det smitter også på de mennesker, som du kender, møder. Som dominobrikker spredes kærlighed og glæde fra den ene til den anden. Det er lidt som den iltmaske, man instrueres i at tage på i flyveren af stewardessen. Først skal du redde dig selv, før du kan redde andre. På samme måde skal du være god mod dig selv, før du kan være god mod andre. Derfor er det ikke forkert at være god mod dig selv og ønske det allerbedste for dig selv, fordi det også kommer videre til andre, dine klassekammerater og venner, din familie og andre.

Det eneste du skal gøre er at følge instruktionen, som er meget enkel. Husk på at du ikke kan gøre det forkert, for det er din oplevelse der tæller, og giv slip på at ville nå et bestemt resultat ude i fremtiden. Men vær tilstede lige HER OG NU!

Sæt dig godt til rette og mærk lige i din krop, at du sidder her og nu. Træk vejret godt og giv slip de steder, hvor du måske mærker spændinger i kroppen. Slap helt af og luk øjnene hvis du har lyst og overgiv dig nu til kun at koncentrere dig om øvelsen, så godt du kan.

Bring nu et billede eller fornemmelse af dig selv for dit indre øje. Forestil dig selv med et smil i ansigtet, måske i gang med noget, som gør dig virkelig glad, og omgivet af ting, som får dig til at føle dig fredfyldt indeni, eller mennesker der giver dig varme og kærlighed. Læg mærke til, hvad du føler i dit hjerte lige nu.

Når du siger ordene inden i dig selv, der kommer nu, og sender ønskerne ud, kan du vælge at bruge en rolig indre stemme, og husk at trække vejret naturligt imens. Fortsæt med at sige ordene for dig selv, indtil det næste ord kommer.

Lad os starte.

(PAUSE et par øjeblikke, imellem hvert ønske)...

- Jeg ønsker for mig selv, at jeg må være sund og rask.
- Jeg ønsker for mig selv, at jeg må være glad.
- Jeg ønsker for mig selv, at jeg må opleve fred
- Jeg ønsker for mig selv, at jeg må opleve lykke i mit liv

Det kan også være at der er andre ting, du gerne vil ønske for dig selv, så sig dem her...

(Pause 15 sek. stilhed).

Læg mærke til, hvordan du har det i dit hjerte lige nu, og i dine tanker. Måske føles det nemt, eller måske udfordrende. Det er helt naturligt, at det kan føles lidt underligt, fordi det er nyt og anderledes. Det kan også være udfordrende, hvis du ikke er vant til at være rigtig venlig over for dig selv. Der er intet galt i, at det kan være udfordrende. Hvis du fortsætter med at øve kærlig venlighed til dig selv, vil du lidt efter lidt komme i større kontakt med dig selv, og mærke hvordan du har det, og også hvad du i virkeligheden har brug for og lyst til. Hvad der bringer dig glæde i dit liv.

Du kan prøve igen at rette opmærksomheden på dig selv for dit indre billede, og sige ordene indeni, imens du sender kærlige venlige ønsker til dig selv.

- Jeg ønsker for mig selv, at jeg må være sund og rask.
- Jeg ønsker for mig selv, at jeg må være glad.
- Jeg ønsker for mig selv, at jeg må opleve fred
- Jeg ønsker for mig selv, at jeg må opleve lykke i mit liv

Mærk efter i kroppen og hjertet, hvad du mærker lige nu.

(Pause 10 sek. stilhed).

Lyt til klokken med opmærksomhed, og når den ringer ud, og du ikke kan høre den mere, kan du åbne øjnene. (Klokken).