

Beroligende åndedræt

Sæt dig godt tilrette, så du sidder oprejst og afslappet, med hovedet opret på kroppen.

Ret opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme, når du trækker vejret.

Prøv at trække vejret lidt dybere og lidt langsommere end du plejer at gøre.

Prøv især at fokusere på udåndingen og se om du kan få fornemmelsen af at give lidt slip på udåndingen.

Ret opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk og se om du kan få et mildt udtryk i ansigtet. Se om du kan slappe af i panden, kinderne og kæben. Prøv at trække lidt på smilebåndet, bare så det føles behageligt. Læg mærke til hvordan det er.

Ret opmærksomheden mod kroppen, læg mærke til hvordan der er i kroppen, om der er noget, der spænder eller gør ondt, så giv det lidt venlig opmærksomhed, måske du kan blødgøre lidt omkring det.

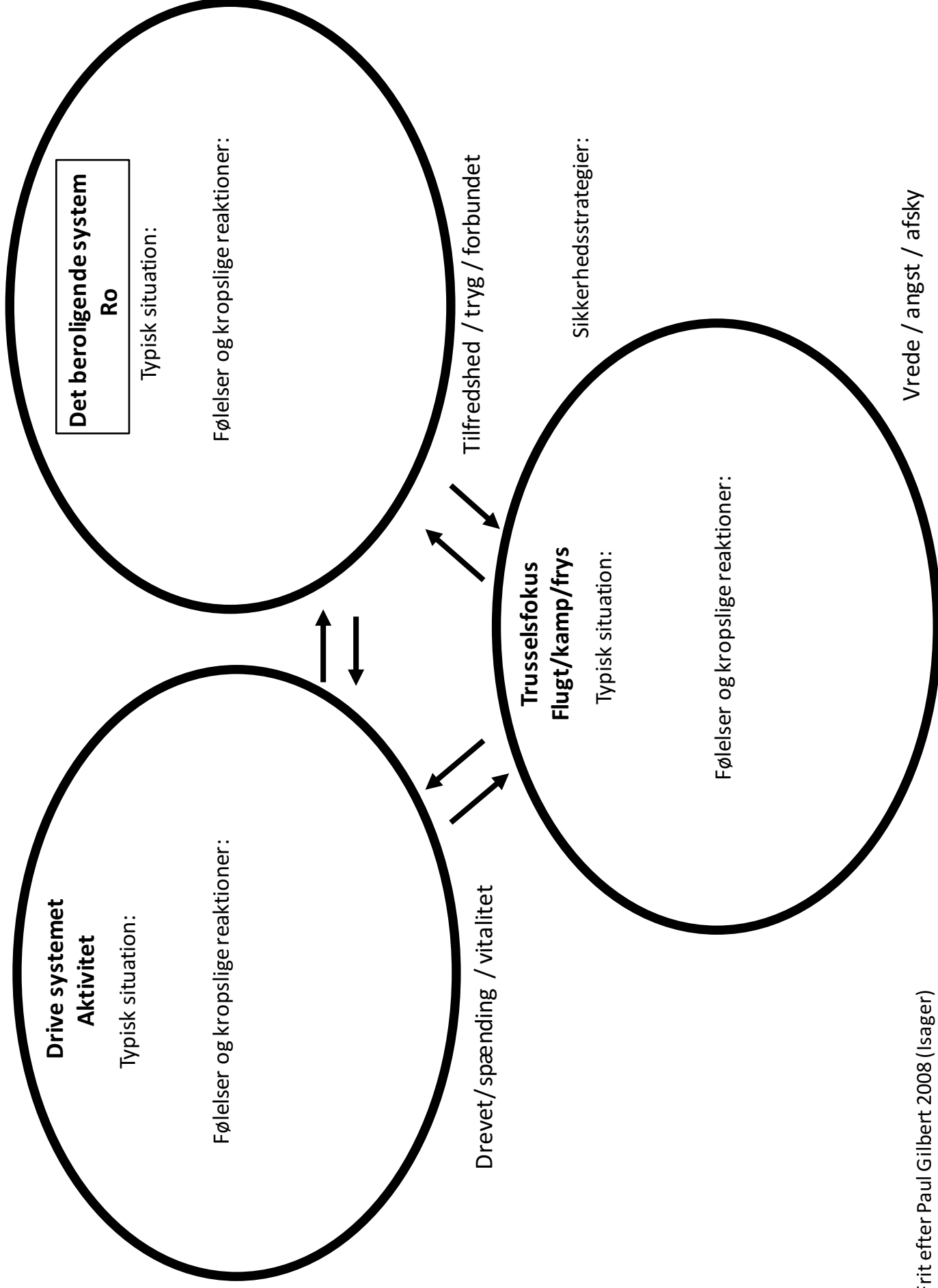
Ret opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af at underlaget udgør en solid base for kroppen.

Prøv på samme måde om du kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet.

Ret opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil, og gør dig klar til at komme ud igen.

Lydfil: <http://pkf.name/lena-hojgard-isager/lydfiles-til-traening/>

Tre cirkler arbejdsskema



Øvelse med trygt sted



- Sæt dig oprejst og behageligt tilrette, så du er vågen og opmærksom
- Ret opmærksomheden mod dit åndedræt
- Træk vejret lidt langsommere og dybere en du plejer at gøre, og prøv at have fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned og at give slip på udåndningen.
- Ret opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk, og prøv at have et mildt udtryk, træk lidt på smilebåndet, bare så det er behageligt.
- Læg mærke til hvordan du har det i kroppen, om der er noget der trænger til opmærksomhed, så bare læg mærke til det og prøv at lade det være.
- Læg mærke til at kroppen hviler solidt på stolen og jorden, og at underlaget udgør en solid base for kroppen
- Læg på samme måde mærke til at kroppen udgør en solid base for sindet.
- Hvis opmærksomheden vandrer undervejs, sådan som det er opmærksomhedens natur at gøre, så led den blot venligt tilbage til det, du gerne vil have opmærksomhed på, når du opdager det.
- Forestil dig nu, at du befinder dig et trygt sted, det kan være hvor som helst i naturen eller inde, et sted du kender eller bare et du forestiller dig, det er dit valg.
- Læg mærke til hvordan der ser ud på dit trygge sted, hvilke farver der er
- Læg mærke til lydene
- Læg mærke til duftene
- Læg mærke til temperaturen og om du kan mærke fornemmelsen af vinden mod huden
- Læg mærke til underlaget om det er hårdt eller blødt
- Og læg nu mærke til at stedet byder dig velkommen og inviterer dig ind. At stedet gerne vil have, at du er der. Prøv at lade stedet sige goddag og velkommen til dig. Måske det kan lyde noget i retning af ” Hej (sig dit navn) velkommen, hvor er det dejligt at se dig”
- Læg mærke til hvordan det er
- Læg mærke til hvordan du har lyst til at være på dit trykke sted, om du sidder eller går eller danser, det er helt op til dig, hvordan du vil være tilstede
- Læg mærke til om der er andre tilstede på dit trygge sted, om der er andre du ønsker at invitere ind
- Læg mærke til hvordan det er at være på stedet, alene hvis du vælger det eller sammen med andre, hvis du vælger det
- Når du er klar til det, så vend tilbage til her og nu

Oplevelse med skam



Tænk på en oplevelse som er forbundet med skam, det kan være en oplevelse af nyere dato eller det kan være en gammel oplevelse. Vælg en oplevelse som du ikke umiddelbart ville have lyst til at fortælle andre om.

Før visualisering:

Hvad tænker du om dig selv, når du tænker på denne skamfulde oplevelse. Hvad er dit syn på dig selv?

Efter visualisering:

Hvad tænker du om dig selv nu, når du ser på dig selv med medfølelse?

Hvordan forestiller du dig, at andre ville tænke om dig, hvis de havde kendskab til din oplevelse?
Hvordan ville deres syn være på dig?

Hvordan forestiller du dig nu ud fra et medfølelende perspektiv, at andre vil se på dig?

Medfølelse farve



- Sæt dig oprejst og behageligt tilrette, så du er vågen og opmærksom
- Ret opmærksomheden mod dit åndedræt
- Træk vejret lidt langsommere og dybere en du plejer at gøre, og prøv at have fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned og at give slip på udåndingen.
- Ret opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk, og prøv at have et mildt udtryk, træk lidt på smilebåndet, bare så det er behageligt.
- Læg mærke til hvordan du har det i kroppen, om der er noget der trænger til opmærksomhed, så bare læg mærke til det og prøv at lade det være.
- Læg mærke til at kroppen hviler solidt på stolen og jorden, og at underlaget udgør en solid base for kroppen
- Læg på samme måde mærke til at kroppen udgør en solid base for sindet.
- Hvis opmærksomheden vandrer undervæjs, sådan som det er opmærksomhedens natur at gøre, så led den blot venligt tilbage til det, du gerne vil have opmærksomhed på, når du opdager det.
- Forestil dig nu, at du befinder dig et trygt sted, det kan være hvor som helst i naturen eller inde, et sted du kender eller bare et du forestiller dig, det er dit valg.
- Læg mærke til hvordan der ser ud på dit trygge sted, hvilke farver der er
- Læg mærke til lydene
- Læg mærke til duftene
- Læg mærke til temperaturen og om du kan mærke fornemmelsen af vinden mod huden
- Læg mærke til underlaget om det er hårdt eller blødt
- Og læg nu mærke til at stedet byder dig velkommen og inviterer dig ind. At stedet gerne vil have, at du er der. Prøv at lade stedet sige goddag og velkommen til dig. Måske det kan lyde noget i retning af " Hej (sig dit navn) velkommen, hvor er det dejligt at se dig"
- Læg mærke til hvordan det er
- Forestil dig nu en medfølelse farve. Det kan være en hvilken som helst farve, helt efter dit valg. Du kan forestille dig farven som en tåge eller en fast form, det er helt op til dig.
- Læg mærke til farvens intensitet og stoflighed
- Du kan se farven foran eller ved siden af dig, eller du kan lade dig indhulle i farven
- Læg mærke til, at din medfølelse farve virkelig ønsker at være der for dig, lige sådan som du er
- Læg mærke til at farven møder dig med varme, styrke, indlevelse, forståelse og visdom
- Læg mærke til hvordan det er at blive mødt på den måde
- Prøv nu sammen med din medfølelse farve at se på erindringen om den skamfulde oplevelse fra før, at se på dig selv i erindringen med varme, forståelse, indlevelse, styrke og visdom.
- Prøv virkelig at se på dig selv med medfølelse øjne og læg mærke til, hvad der sker, når du gør det.
- Slip så erindringen og vend opmærksomheden tilbage til din medfølelse farve og åndedrættet
- Når du er klar til det, så vend opmærksomheden ud i verden igen

Instruktion til guidning af ”Medfølelse selv”

- Start med at sætte dig behageligt, så du sidder afslappet og oprejst, med hovedet let løftet og ryggen fri.
- Du kan have lukkede øjne eller lade blikket hvile ufokuseret foran dig.
- Læg mærke til dit eget beroligende åndedræt. Prøv at trække vejret lidt dybere og lidt roligere end du plejer.
- Prøv især at have fokus på udåndingen, og prøv om du kan få fornemmelsen af at give lidt slip og at sætte tempoet lidt ned på udåndingen.
- Igennem hele øvelsen kan du, hvis opmærksomheden begynder at vandre, sådan som den naturligt vil gøre, så prøv bare blidt at vende opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det du ønsker at have fokus på.
- Læg mærke til dit ansigtsudtryk og se om du kan få et mildt udtryk. Prøv om du kan slappe af i panden, kinderne og kæben, og lav et lille smil, bare så det er behageligt.
- Ret nu opmærksomheden mod kroppen. Læg mærke til om der er noget, der strammer eller spænder, så giv det lidt venlig opmærksomhed, se om du kan blødgøre lidt omkring det og så bare lad det være.
- Ret nu opmærksomheden mod underlaget, gulvet og stolen, og prøv at få fornemmelsen af at underlaget udgør en solid base for kroppen.
- Prøv på samme måde at få fornemmelsen af at kroppen udgør en solid base for sindet.
- Tænk på en situation hvor du virkelig oplevede at være medfølelse over for en anden. Hold fokus på din erindring om at være medfølelse, uden at blive grebet af den andens lidelse. Bare læg mærke til din egen oplevelse af at være medfølelse, hvordan det var at være dig i den situation. Giv så slip på erindringen.
- Forestil dig nu den mest medfølelse udgave af dig, du kan forestille dig, den bedst tænkelige udgave af dig. Og prøv så lige som en skuespiller, at forestille dig, at du er denne bedst tænkelige udgave af dig.
- Tænk på de ideelle egenskaber, som du gerne vil have som medfølelse person.
- Forestil dig at have stor varme og kærlige følelser, læg mærke til hvordan det er, hvordan det føles i kroppen.
- Forestil dig hvordan det er at have stor styrke, autoritet og modenhed, læg mærke til hvordan det er, hvordan det føles i kroppen.
- Forestil dig hvordan det er, at have en ikke dømmende holdning, at du virkelig har stor tolerance og rummelighed både over for dig selv om andre, og læg mærke til hvordan det er.
- Forestil dig at have stor visdom, og at du virkelig kan bruge al din viden og indsigt i de udfordringer, vi har som mennesker.
- Tillad dig selv at gå helt ind i rollen og virkelig lægge mærke til, hvordan det er at have varme, styrke, en ikke-dømmende holdning og visdom.
- Tænk over, hvordan det er at være en person, der kan tilgive og ikke bærer nag
- Tænk på de egenskaber ved medfølelse, som du virkelig værdsætter, og forestil dig, at du har dem, og læg mærke til hvordan det er.
- Giv dig selv lov til at blive denne bedst tænkelige medfølelse udgave af dig.
- Vid at du kan vende tilbage til denne position, når du ønsker det, og prøv at holde fast i fornemmelsen, når du går ud af øvelsen.
- Vend opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil.
- Gør dig klar til at komme ud igen.

Refleksioner og hjemmearbejde

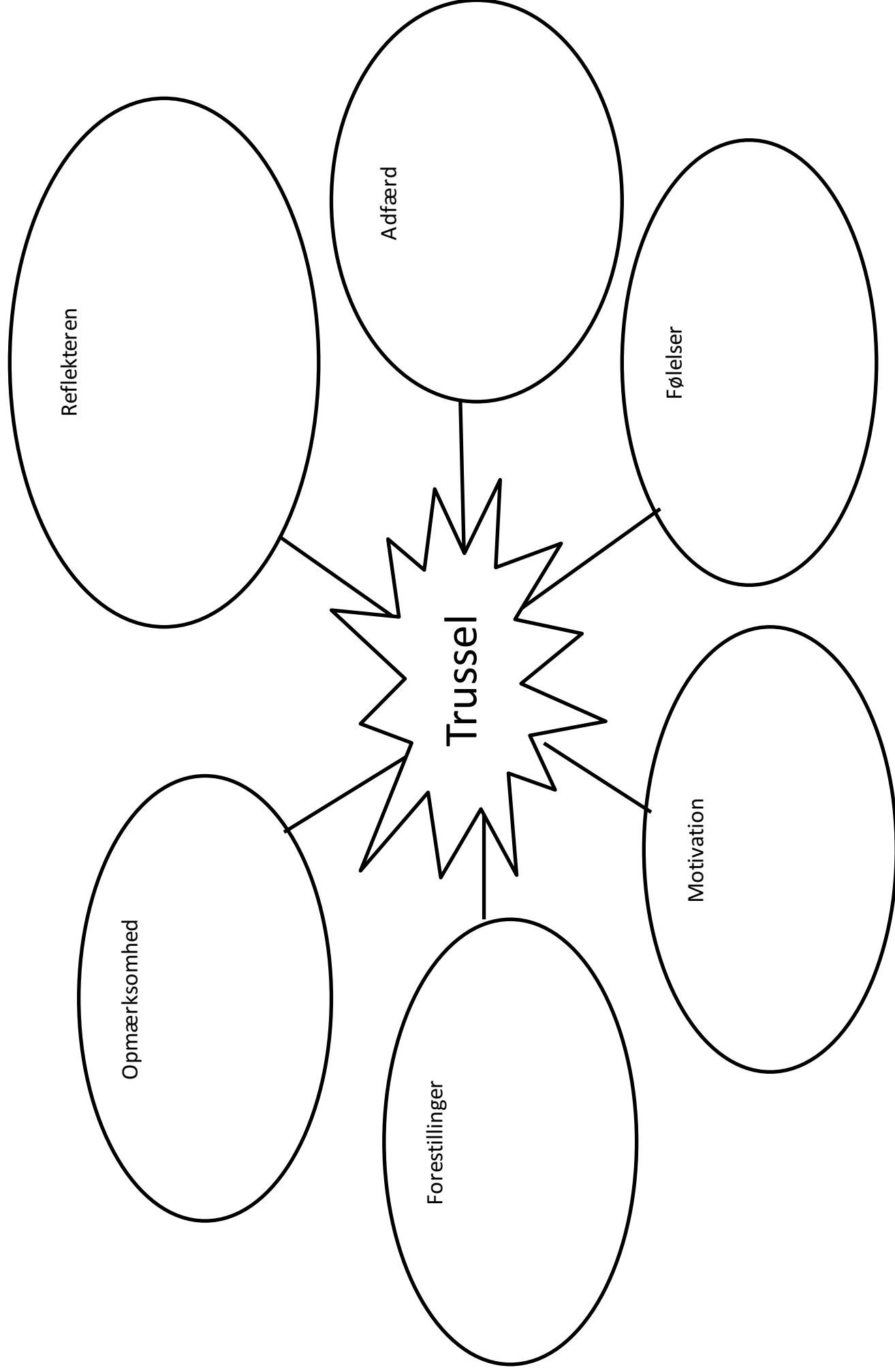
Fælles: Hvad er de vigtigste pointer fra dagene?

Parvis: Plan for hjemmearbejde:

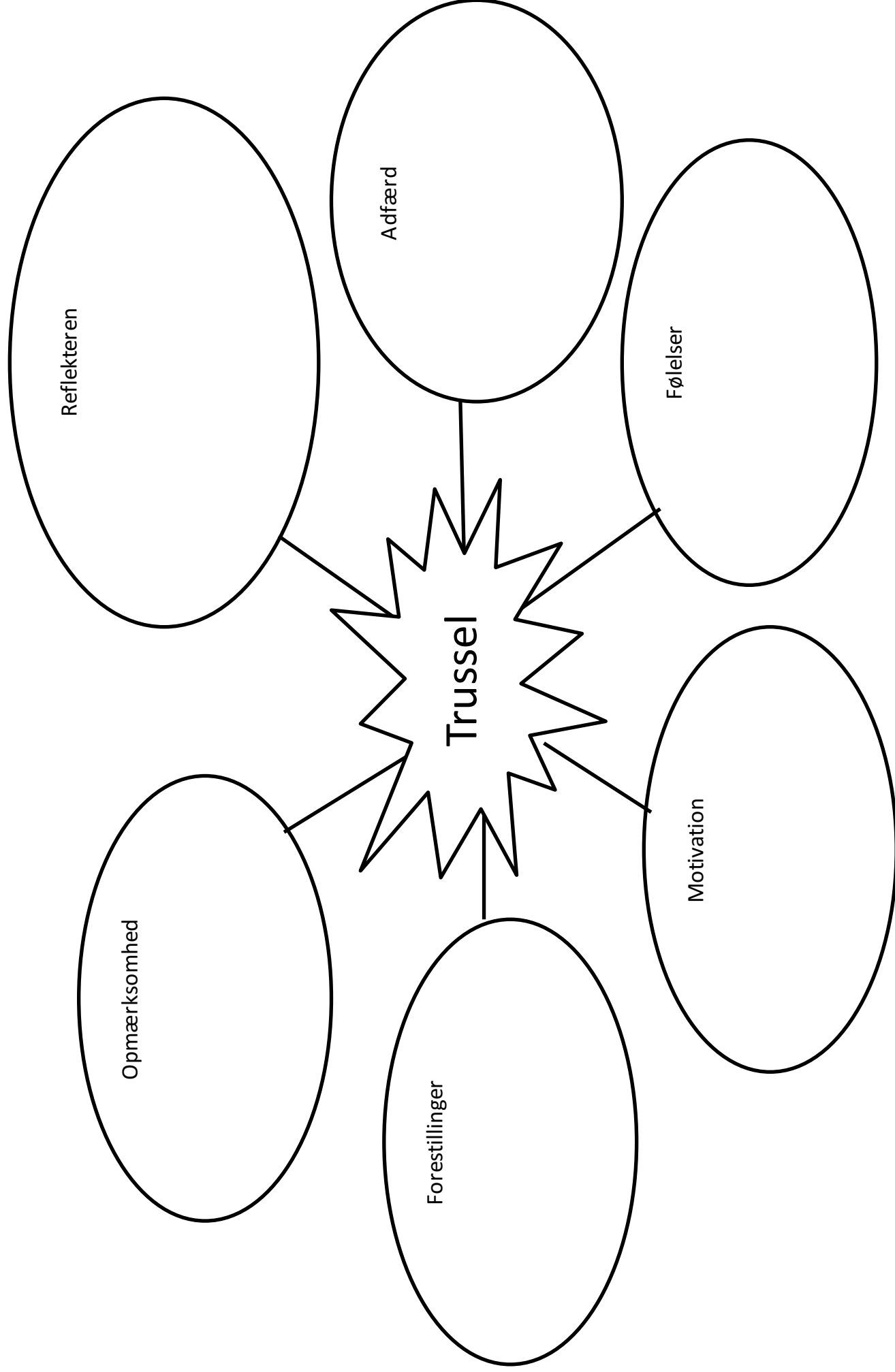
Hvordan vil I arbejde med den medfølelsesfokuserede tilgang indtil næste gang?

- Personligt arbejde: Hvilke øvelser?
Hvor ofte og hvornår?
- Klientarbejde: Hvilke plancher, øvelser, modeller?
Hvem? Find mindst 3 klienter.
- Træning: Sammen med hvem?
Hvornår?

Situation:



Situation:



Spørgeguide:

Situation: Beskriv kort hændelsesforløbet, hvor, hvornår og hvem

Opmærksomhed

Hvad var i fokus for din opmærksomhed?
Hvordan var opmærksomheden?

Reflekteren

Hvilke tanker gik igennem hovedet på dig?
Hvad tænkte du om dig selv?
Hvad tænkte du om andre?

Forestillinger

Havde du nogle forestillinger?
Dukkede der erindringer op om andre situationer, der mindede om denne?
(Har du barndoms minder fra lign. situationer?)

Adfærd

Hvilke handlinger foretog du dig i situationen?
Ydre adfærd?
Indre adfærd? (Fx. ruminerede eller bekymrede sig)

Følelser / kropslige fornemmelser

Hvordan havde du det?
Hvad mærkede du i kroppen?
Hvordan var din vejrtrækning?

Motivation

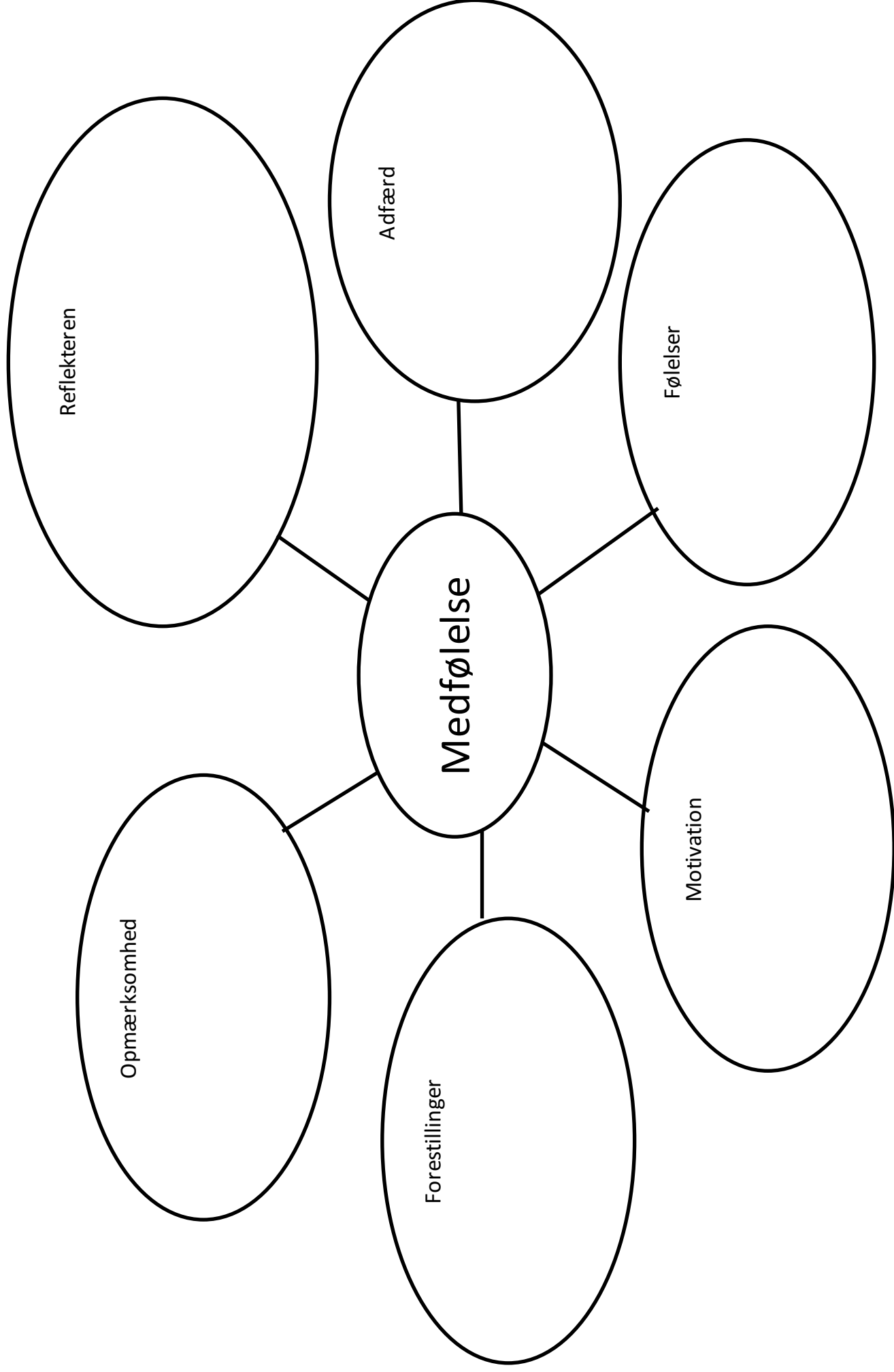
Hvad havde du lyst til at gøre i situationen?
Hvad var du motiveret til?
At komme væk, gå i kamp eller stivnede du?

Trussel

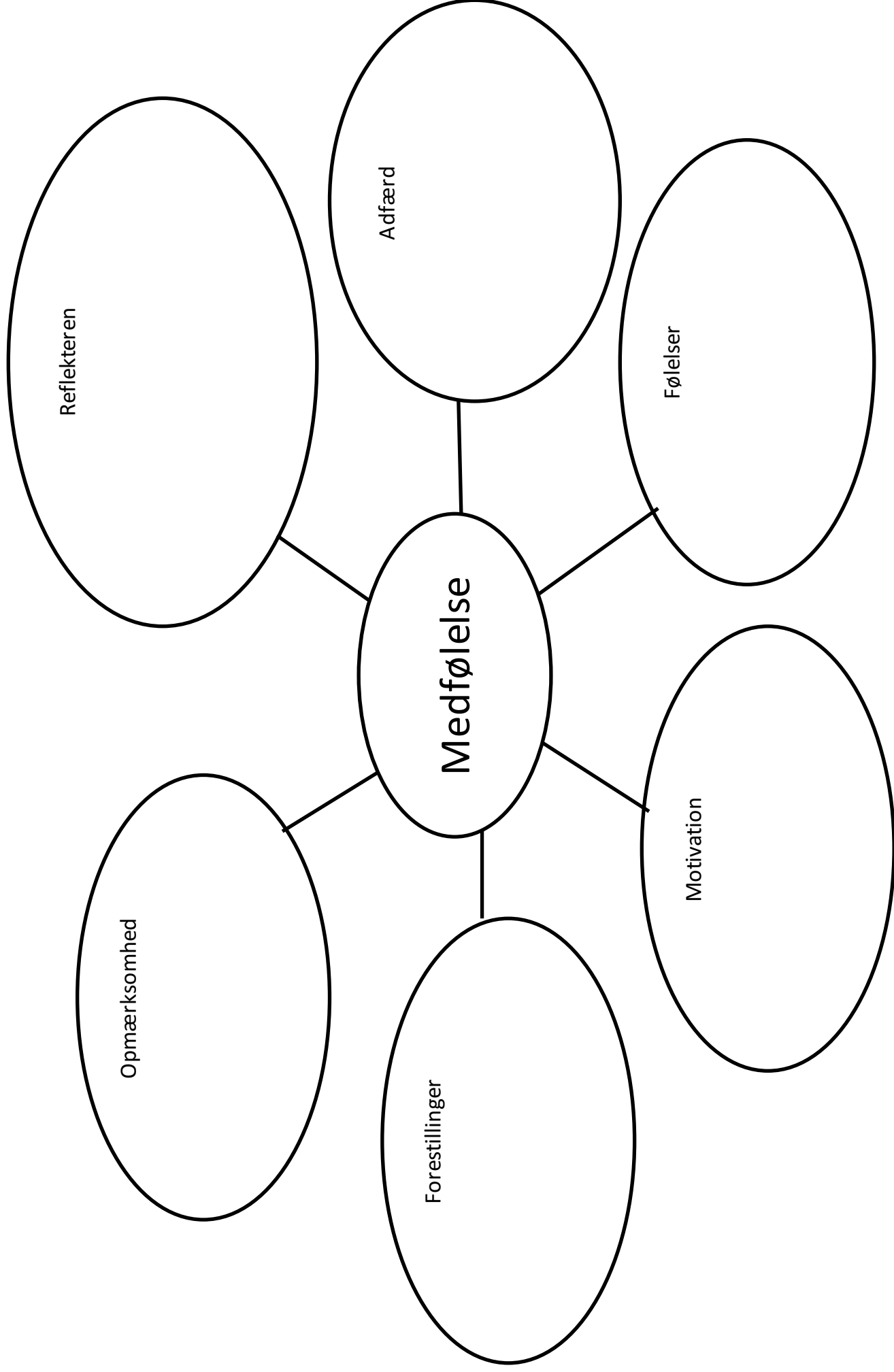
Brug af medfølelse selv

- Find nu tilbage til den mest medfølelse udgave af dig. Se om du virkelig kan mærke varme, styrke, forståelse og indlevelse.
- Brug nu denne mentalitet til at se, hvordan du gerne ville reagere i den type situation, du arbejdede med før
- Hvad ville din intention være, hvis du var motiveret af medfølelse
- Hvordan ville det være hjælpsomt at tænke
- Hvilken adfærd ville være god for dig
- Hvilke følelser og kropslige fornemmelser tror du, så du ville have?
- Hvilke erindringer eller forestillinger kunne være hjælpsomme?
- Hvad ville så være i fokus for din opmærksomhed?

Situation:



Situation:



Spørgeguide:

Situation: Beskriv kort hændelsesforløbet, hvor, hvornår og hvem

Opmærksomhed

Hvad ville så være i fokus for din opmærksomhed?
Hvordan ville opmærksomheden så være?

Reflekteren

Hvis du havde haft medfølelse og været optaget af at bevare relationen, hvad ville du så have tænkt?
Om dig selv?
Om andre?
Om situationen?

Forestillinger

Har du nogle positive erindringer fra lign. situationer?
Har du tidligere haft gode oplevelser med den/ de andre?

Medfølelse

Adfærd

Hvilke handlinger kunne du have foretaget dig?
Ydre handlinger?
Indre handlinger? (fx. talt til 10 eller trukket vejret)

Følelser / kropslige fornemmelser

Hvordan ville du så have haft det?
Hvordan ville kroppen så være?

Motivation

Hvad ville du være optaget af, hvis du kunne bevare medfølelsen og roen i situationen?
Ville du have lyst til at bevare relationen?

Funktionsanalyse af kritisk selv



Hvad ville der ske, hvis der ikke var noget kritisk selv?

Hvilken følelse har den overfor dig?

Hvad prøver den at opnå?

Hvordan får den dig til at have det?

Hvad ville være bedre for dig?

23/09/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Undersøgelse af kritisk selv



Med brug af visualisering i plenum

- Fokus på beroligende åndedræt
- Læg mærke til dit ansigtsudtryk og se om du kan få et mildt udtryk. Prøv om du kan slappe af i panden, kinderne og kæben, og lav et lille smil, bare så det er behageligt.
- Ret nu opmærksomheden mod kroppen. Læg mærke til om der er noget, der strammer eller spænder, så giv det lidt venlig opmærksomhed, se om du kan blødgøre lidt omkring det og så bare lad det være.
- Ret nu opmærksomheden mod underlaget, gulvet og stolen, og prøv at få fornemmelsen af at underlaget udgør en solid base for kroppen.
- Prøv på samme måde at få fornemmelsen af at kroppen udgør en solid base for sindet.
- Prøv nu at tænke på en situation som du ikke klarede ret godt, hvor du dummede dig eller lavede fejl, og hvordan du blev selvkritisk. Prøv om du kan fange de selvkritiske tanker og følelser.
- Prøv at forestil dig, at du kan se den del af dig, der kritiserer, prøv at se den foran dig og se, hvilken form den tager. Ligner den dig eller andre?
- Læg mærke til hvilket tonefald kritikeren har.
- Læg mærke til kritikeren ansigtsudtryk.
- Læg mærke til hvilke følelser kritikeren har overfor dig. Vær nysgerrig og læg mærke til vreden eller skuffelsen eller foragten.
- Bevar dit venlige smil og prøv at undersøge, hvad der er bag alle beskyldningerne.
- Hvad er din kritiker faktisk bange for?
- Minder den dig om nogen?
- Spørg dig selv:
- Har min kritiker virkelig mit bedste i sinde?
- Ønsker den at se mig trives, være glad og have fred?
- Giver den mig opmuntring og en hjælpende hånd, når jeg har det hårdt?
- Ønsker du, at det er den, der styrer showet?
- Vend opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil
- Gør dig klar til at komme ud igen.

Arbejde med medfølelse selv



Med brug af stole plenum og parvis

- Når der er opnået en fornemmelse af kontakt med medfølelse selv, så brug lidt tid på bare at have medfølelse med kritiske selv
- Hvis personen begynder at blive trukket over i kritiske selvs følelser, så bryd kontakten og sæt fokus på det medfølelse selv igen, indtil kontakten er der igen
- Undersøg hvad der dukker op, når personen er medfølelse over for kritisk selv
- Inviter herefter det medfølelse selv til at tænke over ”Hvad er det virkelige, der er forstyrrende / truende for det kritiske selv? Sådan at selvkritikken bliver genkendt som en måde at håndtere trussel på.
- ”Hvad har det medfølelse selv lyst til at sige til eller gøre for det kritiske selv?”
- Forestil dig at det kritiske selv er helet, ikke længere truet.
- ”Hvordan vil det så føle?”
- ”Hvordan vil det hjælpe?”
- Prøv at holde den her, ved at gentage guidningen ovenfor.
- ”Forestil dig, hvad der sker, hvis kritisk selv får al den medfølelse, det har brug for. Forestil dig at truslen lægger sig for den.”
- Giv slip på kritisk selv og vend tilbage til medfølelse selv, dit eget beroligende åndedræt, og dit milde ansigtsudtryk og det lille smil.