

## Mindful Minipause

Nedenstående er et manuskript til en mindfulness session. Du kan også finde små guidede sessioner på youtube, som du kan sætte på. Hvis du vælger selv at styre sessionen kan nedenstående være en inspiration. Læs nedenstående op i et roligt tempo, med små pauser på 5-10 sekunder mellem sætningerne.

- *“De næste små ti minutter bruger vi på at oplade vores indre mentale batteri. Vi tager os en mental minipause. Det her er en meget ligetil øvelse, og jeg guider dig hele vejen. Du kan ikke gøre noget forkert. Det eneste, du skal, er at sætte dig tilbage og lytte til min stemme.”*
- *“Tag bare et øjeblik til lige at sætte dig godt tilrette (5-10 sekunders pause). Hold bare dine øjne åbne lige for nu. Find et roligt og blødt blik med dine øjne lige frem foran dig. Tag et par dybe vejtrækninger. Ind gennem næsen, og ud gennem munden. Når du trækker vejret ind så læg mærke til dine lunger fyldes med luft. Og når du puster ud så læg mærke til, hvordan din krop bliver en smule mere afslappet.” Lad dem gøre det 2-3 gange før du går videre.*
- *“Næste gang du puster ud, så lad dine øjenlåg falde i. Og lad bare din vejtrækning finde tilbage til sin naturlige rytme (hold 10-15 sekunders pause)”*
- *“Brug et øjeblik på at blive opmærksom på din krop, og hvordan dens vægt presser dig ned mod stolen under dig. Dine fødder mod gulvet. Dine hænder og arme ned mod dine ben eller dit armlæn.”*
- *“Læg mærke til hvilke lyde, der er omkring dig. Lad bare lydene komme og gå. Uanset om de er høje eller lave. Bare læg mærke til dem, og lad dem komme og gå igen. (10-15 sekunders pause)”*
- *“Bring nu opmærksomheden tilbage til kroppen. Læg mærke til, hvordan den har det. For at hjælpe med det, så scanner du om lidt kroppen fra toppen af dit hoved, og langsomt flytter langsomt opmærksomheden ned igennem kroppen. Læg undervejs mærke til hvad der føles rart, og hvad der ikke føles rart. Du behøver ikke ændre noget eller føle noget bestemt. Bare læg mærke til, hvad du oplever, og hvordan du har det i kroppen uden at dømme det som godt eller skidt.*
- *Hold gerne 5 sekunders pause mellem hver af følgende sætninger: “Start nu med at blive opmærksom på dit hoved. Dit ansigt. Er der spændinger, eller er det afslappet. Flyt opmærksomheden til din nakke. Videre til dine skuldre. Ned til din mave. Ud i dine arme. Din lænd. Og mærk dine lår. Dine knæ. Dine lægge. Dine fødder.”*
- *“Og læg nu igen mærke til din vejtrækning. Hvordan dit åndedræt skaber en bevægelse i din krop. Hvordan det skaber en stigende og faldende bevægelse i maven eller brystet. Læg mærke til bevægelsen uden at bedømme den som rigtig eller forkert.” (Hold 30 sekunders pause)*
- *“Du skal ikke tage dig af, hvis dine tanker løber afsted. Så snart du opdager det, retter du bare roligt din opmærksomhed mod din vejtrækning igen. Og lægger mærke til de bevægelser, den skaber i din krop. (Hold 30 sekunder pause)”*
- *“Læg mærke til om dine åndedrag er korte eller lange. Dybe eller overfladiske. (10 sekunders pause)”*
- *“For et øjeblik, giv nu bare slip og lad dine tanker flyve lige præcis derhen, hvor de gerne vil. Hvis de gerne vil tænke, så lad dem tænke.” (Hold 30 sekunders pause)*
- *“Og lad nu bare din opmærksomhed vende tilbage til din krop. Læg mærke til dens vægt imod stolen. Læg mærke til lydene omkring dig. Og når du er klar, kan du åbne dine øjne igen.”*
- *“Velkommen tilbage. Brug bare lidt tid på lige at strække dig, og gør det du har brug for.”*