



Övning för att styra ditt fokus

Övning för att styra ditt fokus.

Den här övningen är väldigt enkel och när du hållit på ett tag så kommer det gå automatiskt.

Din dag består av olika avsnitt och börjar direkt när du vaknar, sen kommer nästa avsnitt när du går ur sängen för att klä på dig. Nästa avsnitt kanske är att du går på toaletten och sen följer nästa avsnitt som är din frukost osv. Inför varje avsnitt ska du ta en stund och bestämma vilken känsla och upplevelse du vill ha av följande avsnitt. Om vi börjar med att du på kvällen har gått och lagt dig. Innan du somnar så gör du klart inför nästa avsnitt som är att du vaknar och då kan du säga till dig själv att i morgon vaknar jag pigg och utvilad. När du sen vaknar på morgonen så kan du tänka att nu går jag upp ur sängen i lugn och ro. Innan du sen ska göra din morgontoalett så kanske du tänker att jag tar hand om min fantastiska kropp på ett kärleksfullt sett när jag sköter min hygien. Innan du äter frukost så kan du tänka att du ger din kropp energi så att den ska orka ta dig igenom dagen. Innan du sen ska åka till jobbet så tänker du att jag kör lugnt på bra vägar och det är glest med trafik. Jag kör tryggt och säkert för att komma till mitt arbete.

Så där fortsätter du under dagen så fort du ska göra något nytt. Om det är något speciellt som du ska göra och som du känner oro eller nervositet inför så kan du skriva ner din avsikt inför det som är framför dig för då förstärker du ditt fokus och din avsikt. Använd gärna ord som beskriver känslor som du vill känna när du är i ett avsnitt. Genom att göra den här övningen så styr du medvetet ditt fokus till det du önskar och till det positiva.