

## Arbejdsskema 6. Styring af din opmærksomhed

Prøv at være til stede her og nu. Du skal ikke gøre noget, andet end at observere, hvad der sker:

- Lyt til de lyde, der er ... fra dig selv og fra omgivelserne ...
- Flyt opmærksomheden til dine fødder og mærk underlaget under dine skosåler ...
- Flyt opmærksomheden til din højre fod, udenpå... og indeni ...
- Flyt opmærksomheden tilbage til lydene ...
- Flyt opmærksomheden til din venstre fod, udenpå... og indeni...

Refleksion over øvelsen:

- Hvad observerede du?
- Hvad siger det om dit sind?

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*