**Aksept-øvelse**

“I denne øvelse i bevisst nærvær, kommer du til å få mulighet til å undersøke og oppleve hva som skjer i deg når smertefulle, irriterende eller stressende tanker kommer inn i din bevissthet.

Sett deg gjerne litt ut fra stolen så fotsålene berører underlaget, på en måte hvor ryggen ikke hviler mot ryggstøtten. La kroppen hvile i seg selv. Sitt behagelig og avslappet, men stadigvekk med rak rygg.

Lukk øynene forsiktig.

Merk føttenes berøring mot gulvet. Merk kroppens berøring mot stolen.

Begynn med å komme i kontakt med din naturlige, rolige pust. Den naturlige pusten, som den er, når du ikke tenker på den. Du behøver ikke påvirke din pust, tillat bare kroppen å passe på deg. Det eneste du behøver å gjøre er å være tilstedeværende i din naturlige, rolige pust.

(La det gå ca 30 sek)

Nå foreslår jeg at du observerer din pust på en nysgjerrig måte. Er pusten dyp eller grund? Hvilken rytme har din pust? Hvor i kroppen kan du merke pusten? Hvordan oppleves det i hele kroppen når du puster på den her måte. Forsøk å ikke vurdere pusten. Observer helt enkelt pusten som den er.

(La det gå ca 30 sek)

Nå foreslår jeg at du forsøker å finne en tanke som er en spesielt irriterende, stressende eller smertefull for deg i dag. Når du har fundet tanken, så ta den inn i deg. Og når du tar den her tanke eller følelse inn i pusten, så vil jeg at du legger merke til hva som skjer med din pust og hva som skjer i din kropp. Husk at du ikke behøver å vurdere opplevelsen. Bare observer hva som skjer i din kropp og med din pust.

(La det gå 40 sekunder)

Du kan nå slippe det aktive grepet om den stressede, irriterende tanken og la den seile avsted. Kom tilbake til din naturlige, rolige pust igjen. Den naturlig, stabile pusten som kroppen gir til deg.

(La det gå 40 sek)

Som siste steg i den her øvelse så ønsker jeg at du nok engang tar inn den samme vanskelige tanke eller følelse som tidligere. Men denne gangen kan du bevisst beholde din naturlige, rolige pust når du fokuserer på tanken. Bemerk hva som skjer med denne uakspetable, irriterende eller smertefulle tanke når den blir en del av din naturlige, bevisste, rolige pust.

(La det gå ca et minutt)

Vi skal om kort øyeblikk avslutte denne øvelsen. Jeg kommer til å si noen ting, som du kan velge å gjenta som en stille oppfordring til deg selv.

Jeg tillater at alle de opplevelser som kommer til meg, lander mykt i meg. Alle minner om det som er forbi, fornemmelser, impulser til å unngå eller holde fast i tanker, følelser eller uro for fremtiden. De får lande i meg med fred.

Bli nå bevisst om kroppens berøring mot stolen, føttenes berøring mot gulvet. Kjenn at du er helt nærværende i din kropp.

Når du føler deg klar, kan du i ditt eget tempo åpne øynene og, om du vil, strekke litt på deg.

Øvelsen er nå over.

*Skapad av:*

*Joanne Dahl, Ph.D. Professor*

*Department of Psychology, University of Uppsala*