**Øvelsen “En viktig relasjon & et herlig øyeblikk”**

Begynn med å sette deg behagelig på stolen. Sett deg gjerne litt ut fra stolen, sånn at føttene berører bakken, og sånn at ryggen ikke hviler mot stolryggen. La kroppen hvile i seg selv. Sitt behagelig med en rak, men avslappet rygg.

Bli bevisst om hvor du befinner deg akkurat nå. Se deg om i rommet, og legg merke til detaljer.

Lukk nå forsiktig øynene.

Kjenn at du er helt tilstede i kroppen din. Bli bevisst om føttenes berøring mot bakken, din bakdels berøring mot stolen, armenes berøring mot lårene.

Bli nå oppmerksom på hva du opplever akkurat nå, både i din kropp og i din bevissthet. Hvilke fornemmelser eller følelser har du i kroppen? Hvilke tanker passerer din bevissthet?

Tillat alt som kommer opp i dette øyeblikket å bare være som det er.

Dette er en øvelse som kan vekke sterke følelser. Og uansett hva som dukker opp, så er det OK.

Nå vil jeg at du tenker på en person som du bryr deg mye om, og som berører deg dypt. Som alltid har gjort det, og alltid kommer til å gjøre det. Forestill deg personens ansikt, denne personens smil, denne personens latter, denne personens stemme. Forestill deg hvordan denne personen beveger seg, og hvordan det føles og være sammen med vedkommende.

*(Pause 15 sek)*

Tenk nå på en gang hvor du såret denne personen, eller gjorde personen sint. Når du svek denne personen. Prøv å husk hva du følte i situasjonen. Hvilke tanker hadde du? Hva hadde du lyst til å gjøre?

*(Pause 15 sek)*

Tenk nå på en gang hvor dette mennesket såret deg, svek deg, skuffet deg.

Hvordan føltes det? Hva ønsket du å gjøre?

*(Pause 15 sek)*

Nå kan du slippe minnet om da vedkommende skuffet deg. Gå tilbake til bildene av denne personens smil, og lyden av personens latter. Se om du kan komme i kontakt med opplevelsen av at det finnes noe verdifullt, meningsfullt og viktig i denne relasjonen, selv om vedkommende har forårsaket deg smerte. Se om du kan komme i kontakt med opplevelsen av at det finnes noe verdifullt og viktig i relasjonen med denne personen.

*(Pause 30 sek)*

Tillat deg å føle alt det du føler akkurat nå, i dette øyeblikket.

Vi skal nå gjøre en øvelse til, med et liknende tema. Nå vil jeg at du igjen tenker på en person som du bryr deg mye om. Det kan være den samme personen, men det kan også være en helt annen person.

Velg en person som berører deg dypt. Forestill deg personens ansikt, personens smil. Forestill deg personens latter, og personens stemme. Se for deg hvordan personen beveger seg. Forestill deg hvordan det er å være sammen med denne vedkommende.

*(Paues 15 sek)*

Tenk nå på et øyeblikk som du har delt med denne personen. Et øyeblikk som var så herlig at du ikke vil endre på noe. Alt var akkurat som det skulle være. Et øyeblikk av felleskap. Et øyeblikk helt uten anstrengelse. Det kan være noe som nylig har hendt, eller noe som hendte for lenge siden.

Jeg vil at du velger å fokusere på ett enkelt øyeblikk eller situasjon. Det behøver ikke være det viktigste eller lykkeligste øyeblikk i ditt liv. Det kan være noe helt enkelt. Det kan til og med finnes noe sorg der.

*(Pause 15 sek)*

Se om du bare kan la deg selv være der en stund til. Tillat deg å komme tilbake til det bestemte øyeblikket, og vær der en liten stund. Dette herlige øyeblikket. Ett fint øyeblikk.

*(Paus 15 sek)*

Om en liten stund kommer jeg til å be deg om å åpne øynene. Fortsett da videre, i stillhet, med å skrive ned hvilke øyeblikk som kom opp i deg.

Du kan nå åpne øynene, og skrive i ditt arbeidsmateriale.