

Oppmerksomhetsøvelser (mindfulness) – pusteanke og SOAL

Intensjonen er å styrke evnen til nærvær, ta kontroll over støyende, automatiske tanker og mestre gjennom å gi oppmerksomhet til nuet. Pusteankeret samler energien din her og nå gjennom observasjon av naturlige pustebevegelser i kroppen, fra øyeblikk til øyeblikk. SOAL er et verktøy hvor tanker og hendelser vies oppmerksomhet, og det gis aksept for at ting er som de er og lar det gå. Gjennom å bruke SOAL kan man gjøre refleksjoner før man bestemmer hva man skal gjøre.

Slik kan Pusteankeret brukes:

Gi deltakerne følgende instruksjoner:

- Sitt avslappet og trekk pusten dypt ett par ganger, og fortsett å puste rolig
- Ikke styr pusten, bare aksepter respirasjonen din som den er
- Kjenn at pusten går ut og inn av kroppen, enten gjennom munn eller nesebor
- Gjør dette som en åpen opplevelse. Observér og aksepter det som skjer, ikke press deg selv og ikke fordøm eller kritisér

Slik kan SOAL brukes:

Gi deltakerne følgende instruksjoner:

- Sitt avslappet og trekk pusten dypt et par ganger (gjerne ha etablert pusteanke først)
- Registrer tanker, følelser eller fysiske fornemmelser som dukker opp gjennom å si bokstavene SOAL inni seg.
- **Stopp opp**
- **Observér** nøytralt og åpent
- **Akseptér** det som er her og nå (erkjenne at ting er som de er)
- **La gå** (gi slipp på spenninger, følelser)

Etter øvelsen kan det diskuteres hvorvidt S-O-A-L er en fin huskeregel i hverdagen til hjelp for å forholde seg til vanskelige tanker, følelser og hendelser. For eksempel dersom man kjenner en vond følelse dukke opp. Da kan man stoppe opp ved hjelp av pusten, observere og beskrive at det er en vond følelse, aksepterer gjennom å reflektere rundt at dette kun er en følelse som allerede har dukket opp og valget om man vil handle på den eller ei, og så la den fare videre når man er klar for det.

Kilde:

- Egeland RT (2010). *Mindfulness i hverdagen; lev livet nå*. Pantagurel Forlag.
- Kroese A (2005). *Oppnå mer med mindre stress*. Hegnar Media.
- de Vibe M (2008). [Oppmerksomhetstrening \(OT\) og stressmestring](#). (Kompendium):