

## Flyt din opmærksomhed

Denne øvelse gør dig bevidst om, at du kan flytte dit fokus.

Du vil opdage, at du kan bestemme, hvorhen du retter din opmærksomhed, at du vælger, hvad du vil give opmærksomhed, og at du faktisk kan lade dine tanker og følelser være og lade dem forsvinde igen.

### Instruktion:

*Find et sted hvor du kan høre mindst tre forskellige lyde.*

*Det kan være udendørs i en park, hvor du både kan høre larm fra vejen, fugle der fløjter og legende børn. Det kan også være hjemme hos dig selv, hvor du kan høre f.eks. vaskemaskinen, der snurrer, et ur der tikker, og køleskabet der brummer.*

*Sæt fokus på lydene hver for sig 10 sekunder ad gangen. Hver gang der er gået 10 sekunder, skal du flytte fokus til en anden lyd.*

Fortsæt øvelsen i fem minutter.

Læg mærke til hvordan du styrer din opmærksomhed, og hvilken oplevelse det er.