

## Positivt Zoom

Uanset om vi tænker på noget i fortiden eller i fremtiden, så er tanken der lige nu. Kvaliteten, indholdet og stemningen i vores tanker og følelser påvirker os i nuet.

Hvis vi har positive tanker og følelser udskiller vores krop lykkehormoner som dopamin, serotonin og Oxytocin, som er sunde og healende for vores krop og psyke – når vi dvæler ved negative tanker og følelser, udskiller vores krop stresshormoner som adrenalin og kortisol.

De er gode til at overleve i kamp/flugt situationer, men på langt sigt nedbryder de kroppens immunforsvar og belaster psyken.

Derfor er det ikke uvæsentligt, hvad vi føler og tænker, og vi kan med fordel bedrive sinds-hygiejne.

Prøv f.eks. disse tre øvelser:

### 1. Tyg drøv på gode minder

Husk et minde, en situation eller en oplevelse, hvor du var rigtig glad. Sæt dig ned og prøv på en blid og uanstrengt facon at huske i detaljer, hvordan det føltes. Hvordan så der ud? Lugtede der på en bestemt måde? Hvem sagde hvad? Hvordan havde du det? Prøv at få det hele med og skriv det gerne ned, vigtigst af alt: du må indleve dig så meget i det gode minde at du sætter dig selv i en tilstand hvor du føler en positiv tilstand

af lykke, ro og belønning. "Mediter" 12 minutter på det gode minde.

## 2. Tænk drømmene ud

Prøv efter samme princip at forestille dig, hvordan dit liv ville se ud, hvis det gik allerbedst, hvordan er dit helbred, dine relationer og din økonomi fx og hvordan ville det føles hvis de ting, der virkelig betyder noget, går optimalt? Skriv det gerne ned og brug igen 12 minutter på at mediterer på hvordan dit liv ser ud og hvordan det ville FØLES hvis alt gik optimalt, tillad dig selv at gå ind i det på en let og uanstrengt facon med alle sanser og uden at dømmme, kritisere eller forcerer processen.

## 3. Nyd de gyldne nu' er

Når du har øvet dig lidt i de to første, begynder du at bemærke de små glimt af lykke, når de opstår. Det kan være midt i en god samtale, eller mens du går en tur og pludselig mærker at "Anh, livet er skønt". Bemærk det, sæt pris på det mens det er der og zoom ind på den følelse der opstår i din fysiske krop når du har det godt, mærker du fx følelsen i maven? Brystet? Hvordan føltes det?

Er det varmt, trygt, let, åbent ? Vi er så gode til at huske alt det, der er galt og alt det som endnu skal løses, men på trods af alle udfordringerne vi har i vores liv er der også altid noget der går godt – så øv dig i at huske det gode og giv mere opmærksomhed til det som går godt i dit liv lige nu ud fra devisen "det du fokuserer på får du mere af i dit liv"

## Optimerer din meditation med tilvalgsøvelser

- Hvis du oplever uro i kroppen mens du sidder og mediterer så lav nogle fysiske øvelser inden du starter din meditation. Brug gerne et par minutter på at hoppe lidt, strække ud eller danse.  
Her kan du se en øvelse jeg underviser på mine meditationskurser:  
<http://www.henningdaverne.dk/videos.php?vid=41>
- Hvis du oplever at dine tanker og følelser forstyrrer dig mens du mediterer så lav vejrtrækningsøvelser, træk vejret dybt ned i maven et par minutter og derefter træk vejret, rytmisk som en blæsebælg (mere overfladisk) et par minutter.
- Sæt dig så ned og mediter. Ved at have den samme rutine før din meditation, fortæller du din krop, at den nu skal til at gå i en anden modus.

### Bemærk!

- Stort set alle kan have glæde af at meditere. Du skal dog ikke meditere, hvis du har en behandlingskrævende psykisk sygdom eller ubalance, for det kan i sjældne tilfælde forværre din tilstand. Hvis du er i tvivl, om du kan begynde at meditere, så spørg din læge.

Læs mere om meditation og download et gratis kapitel fra min seneste bog på <http://www.henningdaverne.dk>

