

Prova att vägleda någon annan till nuet med hjälp av "Etikettering"

Läs genom nedan information, och använd sedan dina egna ord för att beskriva det för den du ska leda:

Liksom du kan öva på att nyfiket upptäcka och beskriva föremål utanför dig på ett mer objektivt sätt, så kan du öva dig på att nyfiket observera dina inre upplevelser på ett faktiskt sätt. Om du vill kan du tänka dig att dina tankar sänds ut över en inre radio (eller TV med både bild och ljud) som du nyfiket kan lyssna på utan att svara eller försöka påverka innehållet en stund.

Välj själv om du vill be din försöksperson sitta, ligga eller stå och om hen ska blunda eller bara sänka blicken. Instruktioner nedan som du gärna får anpassa till ditt språkbruk som du läser/ger lugnt, och ge pauser på lämpliga ställen för din försöksperson att genomföra dina instruktioner:

Vänd din nyfikna uppmärksamhet inåt, och notera att du hela tiden kan lägga märke till tankar eller känslor eller kroppsförnimmelser som passerar ditt medvetande. I den här övningen kommer jag att be dig att sortera dina upplevelser – så att varje upplevelse du lägger märke till etiketteras du som antingen en tanke, en känsla eller en kroppsförnimmelse. Kan du lägga märke till något som sänder på din radio just nu? (Nickar) Sätt tyst för dig själv en etikett på det om det är en tanke, eller en känsla eller något du känner i kroppen. ... Och så lägg märke till något annat som passerar ditt medvetande just nu, och sätt en etikett på det. ... om du märker att du kommer av dig under övningen, så gör det ingenting, bara ta dig tillbaka till att notera vad som dyker upp i ditt medvetande och sätt etikett på det, tanke – känsla – eller kropp. ...

(Fortsätt gärna en eller några minuter till, där du som leder övningen växlar mellan att vara tyst, och att påminna om att föra sig tillbaka till övningen så snart man slutat att bara observera och till exempel har svarat på en tanke, eller tänkt vidare på den).

Nu avslutar vi övningen.

Fråga din försöksperson: Hur var det att göra en sån här övning?

(Du kommer att få frågor som du bland annat svarar så här på:)

- Det gör inget att du kom av dig massor med gånger, det vi övar på är främst att komma på att vi kommer av oss och då kunna återföra uppmärksamheten till övningen – varje gång
- Det är ok att bli rastlös av en sån här övning! Det du övar på är din närvaro i nuet, och att lägga märke till vad som just nu passerar ditt medvetande.
- Det är ok att bli avslappnad av en sån här övning – fast det inte är syftet! Det du övar på är din närvaro i nuet, och att lägga märke till vad som just nu passerar ditt medvetande.

Nu bryter du och försökspersonen övningsrelationen, och du kan be din samarbetspartner om feedback på hur du ledde övningen!