

# Min opmærksomhedslygte

## Hvad betyder opmærksomhed?

Opmærksomhed vil sige at tænke på noget eller koncentrere sig om noget.

Opmærksomhed kan sammenlignes med en lygte: du kan bevæge den rundt omkring og lade den skinne på forskellige ting, afhængigt af hvad du har brug for. Du kan træne din opmærksomhed, så den fokuserer på de rigtige ting ved at have rigtig god kontrol over din opmærksomhedslygte.

Hvis du skal kunne holde din opmærksomhedslygte rettet mod noget bestemt, er du nødt til at opbygge stærke muskler. Derfor skal du først øve dig rigtig meget på at holde din opmærksomhedslygte stille.

Øv dig i at rette opmærksomhedslygten mod dit åndedræt ved at tælle din vejrtrækning. Måske ser du tallene for dig inde i hovedet, mens du tæller, måske vil du gerne sige dem højt, eller måske vil du gerne have dine forældre til at sige dem højt for dig.

## Øvelse med opmærksomhedslygte – at tælle vejrtrækninger

Trin 1: Find et roligt og rart sted at sidde

Trin 2: Dit åndedræt skal være dybt, langsomt og afslappet – træk vejret ind gennem næsen og pust ud gennem munden. Tænk på tallet 1, når du trækker vejret ind. Din opmærksomhed skal være fokuseret på at tælle. Når du puster ud, skal du sige ordet 'fokus' inde i hovedet.

Trin 3: Tænk på tallet 2, når du trækker vejret ind. Når du puster ud, siger du ordet 'fokus' inde i hovedet.

Trin 4: Tæl, indtil du når tallet '5', så starter du forfra med '1'. Hvis du synes, at dine tanker vandrer, og du glemmer, hvilket tal du er kommet til, starter du bare med '1' igen.

*Øv dig på denne strategi hver dag i 5 minutter.*

