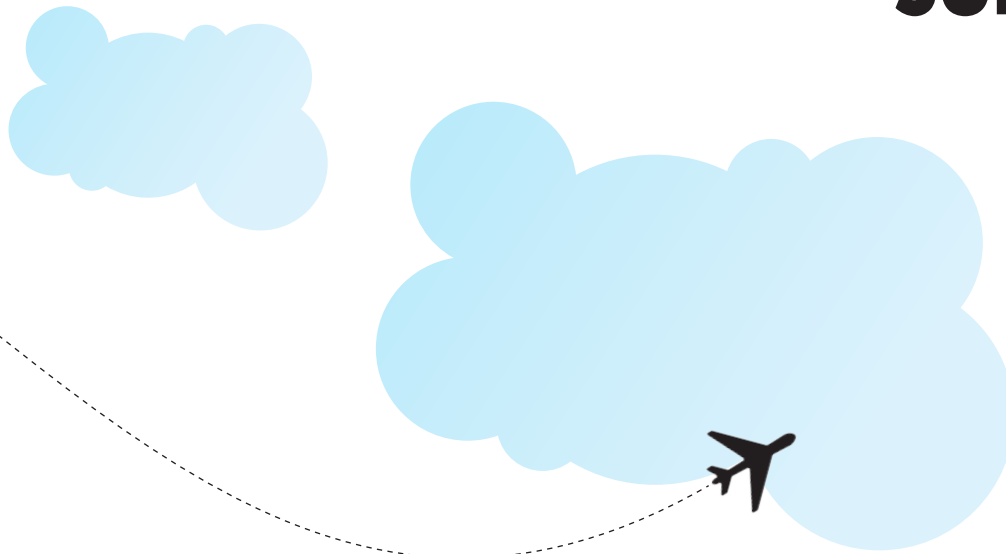


• Lever du livet på automatpilot?

Nogle gange føles det lidt, som om livet bare tikker forbi, uden der nogensinde sker noget overraskende. Især når året som nu er ved at være slut. Men inden du gør noget vildt for at ændre hele 2012, så prøv med en lille bitte ting først: nemlig at se din verden med nye øjne. AF HEIDI VESTERBERG. FOTO GETTY IMAGES





Kender du fornemmelsen af, at dagene går, uden at der sker noget særligt?

Måske trænger du til et skub ud af hverdagens rille. Glem undskyldningerne om, at det er for dyrt, for besværligt og at du ikke har tid. For det er overraskende simpelt og kræver ikke andet, end at du tænker lidt anderledes.

– Når vi har oplevet noget mange gange, sætter vi hurtigt autopiloten til. Når du oplever noget for første gang som f.eks. på rejser bruger du alle sanser og kommer mere til stede i nuet. Det kan du også gøre herhjemme. Næste gang du står i en situation, du har prøvet mange gange før, så prøv at lade som om det er helt nyt for dig. Du oplever med alle sanser, og det åbner dit sind. Selv meget velkendte ting, som du har gjort tusind gange før, kan få helt nyt liv og nye perspektiver, siger Marianne Nygaard, der er uddannet mindfulnessinstruktør.

Øvelsen træner dig i at være til stede i nuet, og Marianne Nygaard bruger teknikken i sit arbejde med sine klienter, men også i sit eget liv. Essensen i øvelsen er et forsøg at opleve verden og omgivelserne, som et barn ville gøre det. Det kræver en indsats. Du skal være villig til at gå med på legen og gøre, hvad du kan for at snyde din hjerne. Den vil nemlig helst ikke opleve noget nyt.

– Hjernen er faktisk ret doven. Den bruger meget energi på at forstå noget, den ikke kender, og derfor er mennesket et vanedyr.

Vi kan godt lide at sætte tingene i system, og holder hurtigt op med at udforske det, vi kender. Og så er der fare for, at det hele hurtigt bliver lidt kedeligt og rutine, siger Marianne Nygaard.

Hun anbefaler at starte i det små og med at opleve vejen til arbejdet, som om det var første gang. Læg mærke til, hvem du møder og til lydene og lugte. Hvordan føles vinden mod din hud, underlaget mod dine fødder og er der noget, du aldrig har set før?

– Det kan være en vej ud af kedsomheden eller rutinen og hen til mere leg, glæde og nydelse i dit liv.

Den store aha-oplevelelse

Når du prøver at se verden omkring dig med nye øjne, kan det føre til mange store aha-oplevelser og nye indsigter, mener Marianne Nygaard. Det kan også forandre en relation mellem to mennesker, der kender hinanden godt. Eller rettere tror, at de gør det.

– Når vi er sammen med mennesker, vi har kendt længe, har vi dannet en historie om det menneske. Vi ved næsten, hvad den anden vil sige, gøre eller mene i bestemte situationer. Nogle gange møder vi måske slet ikke personen, men kun vores historie om personen og spejlinger af vores egne opfattelse eller holdning. Hvis jeg for eksempel tror, min kæreste bebrejder mig hele tiden, vil

jeg også opleve det sådan. Men hvis du møder omverdenen på en ny måde, får du også noget nyt tilbage og måske vil du pludselig se din kæreste med helt andre øjne.

Metoden er oplagt at bruge i situationer, hvor du bruger sanserne. Som motion, naturoplevelser eller sex.

– Det er en situation, der i forvejen handler om at mærke og give sig hen. Dine sanser bliver stimuleret og derfor får du meget forærende. Giv dig selv lov til at mærke alle kærtegn, fornemmelser og følelsen af partnerens krop mod din, som om det var allerførste gang. Det er en perfekt mulighed for virkelig at fordybe dig i oplevelsen.

Øvelsen kan bruges i alle hverdagens situationer. Fra løbeturen i parken, på arbejdspladsen eller når du smager på et hindbær. Og det bedste er, at du kan lave den mange gange.

– Du kan hele tiden finde nye situationer, som du vil opleve for allerførste gang. Det kræver kun, at du giver dig selv lov til at lege. Og husk: Det er kun en leg. Du kan altid gå tilbage til din gamle opfattelse af situationen eller personen.

Hvis du altså stadig har lyst til det...



Om eksperten

Marianne Nygaard er mindfulnessinstruktør og terapeut. Du kan læse mere om hende på Levedelse.dk.



Skab en ny verden

Der er mange områder af livet, som godt kunne bruge et frisk blik, så vælg dem, der er vigtigst for dig eller tag dem fra en ende af.

Øv dig

Det kommer ikke fra det ene øjeblik til det andet, men hvis du øver dig, kommer du lige så langsomt til at kunne verden med nye øjne. Det her er en nem måde at lære det:

1. Begynd med at gøre intentionen klar.

Hvorfor gør du det, og hvad vil du opleve?
Vil du se din krop med nye øjne eller møde din kæreste, som om det var først gang?

2. Træk vejret dybt tre gange. Det sætter dig i en åben og afslappet tilstand.

3. Visk den mentale tavle ren. Giv slip på alle gamle, tanker og holdninger – og skab masser af plads til de nye.

Familie, venner og kæreste

Oplever du kæresten, veninder, kolleger eller familie eller mest din egen historie om dem? Lytter du – eller ved du, hvad de vil sige på forhånd?

Giv forholdet en ny begyndelse: Parker alle gamle oplevelser, indtryk og holdninger om den anden. Når vi møder et menneske for første gang, bruger vi alle sanser for at fornemme deres personlighed, holdninger og hvordan vi skal kommunikere med dem. Hvordan ser din kæreste eller veninde egentligt ud? Hvordan taler din veninde og hvad har hun på? Lyt og lad være med at kommentere eller bringe dig selv på banen. Måske har de noget helt andet på hjerte end du tror.

Motion

Det kan hurtigt blive lidt ensformigt og kedeligt at dyrke motion. Men hvad sker der, hvis du lader, som om du aldrig har løbet din rute før?

Læg mærke til, hvordan fødderne rammer jorden. Bemærk luften mod din hud, varmen i kroppen og musklerne, der bevæger sig. Hvordan lugter der – og hvad sker der, hvis du løfte blikket og ser op, til siden og i nye retninger?

Sex

Skub alle tidligere oplevelser væk, og mærk partnerens krop, som om det er allerførste gang. Udforsk din partner med alle sanser og fuld opmærksomhed: Hvordan føles det at kysse og røre hans krop? Mærk huden, brug din lugtesans. Hvordan mærker du din partners berøringer, og hvordan føles hans krop mod din?

Dit arbejde

Øvelsen kan skærpe din kreativitet og vise nye veje til problemløsning. Lad som om du aldrig har set din arbejdsplads før. Hvordan ser kollegerne ud, hvordan er lyset og hvordan føles f.eks. kontorstolen mod din krop? Sæt dig foran din opgave og forestil dig, hvordan du ville gribe det an, hvis du aldrig havde prøvet det før. Hvordan går du normalt i gang med en helt ny opgave? Måske får du lyst til at løse opgaven på en helt anden måde end du plejer.

Dig selv

Du har set dit spejlbillede tusindvis af gange, men hvad ser du derinde? Ser du dig, som du ser ud – eller er det dine tanker og forestillinger om det?

Tag et par dybe åndedrag helt ned i maven, se dig selv i spejlet og læg mærke til, hvad du ser.

Slip evt. negative tanker. Tænk på et menneske, der virkelig holder af dig – og se dig selv med hans/hendes øjne. Forestil dig hvad vedkommende vil sige om din krop: Måske er den rund og med former. Beskriv din krop med positive ord – og gerne ord, du ikke plejer at bruge om dig selv.

Se nu igen på dig selv i spejlet med de nye øjne og mærk, hvordan det føles at tænke sådan om din krop.