**Flyt fokus**

Øvelsen er hentet fra metakognitiv teori og formålet er at arbejde med forståelsen af, at tanker godt kan træde i baggrunden, hvis ikke man giver dem opmærksomhed. Ideen bag er, at vi sjældent kan forberede os på eller gardere os mod vores bekymringer og derfor er det bedre at øve sig i at lade dem passere, end at give dem liv.

Ved at træne skift i opmærksomheden kan man genvinde noget af kontrollen over, hvilke tanker man forfølger og hvilke man lader passere. Det er vigtigt at sige, at man ikke kan styre hvilke tanker, der dukker op i vores bevidsthed, men at man arbejder med at styre fokus.

Et billede, der indeholder bøjle

Automatisk genereret beskrivelse

Øvelsen:

* Find to forskellige erindringer
  1. En, der vækker bekymring eller ængstelse
  2. En anden, der gør dig glad eller tryg
* Placer de to erindringer i hver sin hånd; det kan også være en tegning eller nogle stikord på to forskellige stykker papir.
* Kig på den gode erindring – hvordan får du det?
* Kig på den erindring, der vækker bekymring eller ængstelse – hvordan får du det?
* Kan du flytte fokus tilbage til den gode?
* Flyt fokus mellem de to erindringer nogle gange, så du får oplevelsen af at kunne afbryde dine bekymringer.
* Du skal ikke forvente, at dine bekymringer forsvinder, men du skulle gerne opleve, at de for en tid kan træde i baggrunden, hvilket er det, hjernen og kroppen har brug for.