

ANVEND DET VISE SIND

Det vise sind er evnen til at tage sunde beslutninger baseret lige så meget på dine rationelle tanker som på dine følelser. Mange mennesker som kæmper med overvældende følelser baserer udelukkende deres beslutninger på hvad de føler – uden at inddrage kendsgerningerne i en situation – fordi deres følelser er intense, og fordi følelserne derfor får de tanker, som de skaber, til at virke, som om de MÅ være sande. Når man handler på dén måde, kaldes det at man anvender *det følelsesmæssige sind*.

Fx:

"Jeg føler mig meget, meget ensom og deprimeret. Det må betyde at jeg er et frygteligt menneske, og at jeg vil komme til at være alene resten af mit liv. Jeg må hellere bryde med min kæreste nu, for det er jo det der vil ske alligevel før eller siden."

Omvendt, så er der nogle mennesker, som udelukkende baserer deres beslutninger på facts og logisk tænkning, uden at tage hensyn til deres følelser. Dét kaldes at anvende *det fornuftige sind*.

Fx:

"Jeg ved ikke hvad mine følelser er for Anders, men vi har været kæresten i næsten et år, og vi har jo en del fælles interesser, så vi kan vel lige så godt gifte os."

Naturligvis er den bedste måde at tage sunde beslutninger at tage hensyn til både, hvad du føler, og hvad kendsgerningerne er. Det kaldes at anvende *det vise sind*.

Hvis du skal anvende det vise sind på den mest effektive måde, så er det bedst, at du slapper af og fokuserer. Det vise sind bliver ofte sammenlignet med at anvende éns "intuition". Og det viser sig ofte at være en god ide at fokusere på et sted midt på maven – det sted, hvor det ofte føles, som om disse "vise" beslutninger kommer fra. Det vil den følgende øvelse hjælpe dig med.

Læs instruktionerne igennem, før du begynder på øvelsen, så du får overblik over, hvad den går ud på. Indspil instruktionerne (fx på din mobil), hvis du gerne vil lytte til dem mens du laver øvelsen. Og sæt en alarm til at ringe (også fx på din mobil), når der er gået 5 minutter. Og husk: Det kræver træning at anvende det vise sind. Så hvis svarene ikke kommer med det samme, så lad være med at give op. Prøv igen senere.

Husk at skrive i din træningsdagbog hvor mange gange hver dag du anvender det vise sind.

Instruktioner

Find et behageligt sted at sidde eller ligge i et værelse hvor du ikke bliver forstyrret.

Start med at placere hånden midt på maven – midtvejs mellem det nederste ribben og din navle. Dét er der hvor det vise sind befinder sig.

Begynd at ånde langsomt og roligt ind gennem næsen og ud gennem munden.

Læg mærke til fornemmelsen af hvordan din mave løfter og sænker sig for hvert åndedrag, og lad dit åndedræt finde ind i en langsom og rolig rytme.

Imens du fortsætter med at trække vejret langsomt og roligt, så vend din opmærksomhed mod stedet inde under din hånd – der hvor det vise sind befinder sig.

(Lav en pause med stilhed her, hvis du optager instruktionerne.)

Idet du fortsætter med at fokusere på det sted hvor det vise sind befinder sig, så kan du begynde at vælge ét bestemt problem eller en beslutning som du har brug for at tage, og brug et par minutter på at tænke på det. Hvad er facts'ene? Og hvad siger dine følelser om situationen? Hvilke muligheder har du at vælge imellem?

(Lav en pause med stilhed her.)

Og idet du fortsætter med at trække vejret langsomt og roligt, så bed nu dit vise sind om et godt råd ("Hvad bør jeg gøre?") – ligesom hvis du bad en god ven om et råd – og vend din opmærksomhed mod det svar du modtager. Læg mærke til de tanker eller løsninger som dukker op inde fra dit vise sind. Svaret kan vise sig at komme i form af ord eller billeder eller lyde. Prøv så godt du kan at lade være med at bedømme de svar du får – læg bare mærke til dem og fortsæt din langsomme og rolige vejtrækning. Læg også mærke til hvordan svaret eller den mulige løsning får dig til at føle. Læg mærke til om det føles rigtigt eller sundt for dig.

(Lav en pause med stilhed her.)

Du skal ikke blive bekymret, hvis tankerne eller svarene ikke dukker op lige med det samme. Forsøg så godt du kan at fortsætte med at trække vejret på en mindfuld måde, og fokusere tilbage på det sted i din krop, hvor det vise sind befinder sig, indtil uret ringer.

Anvend det vise sind i dit daglige liv

Når du har efterhånden er blevet vant til den ovenstående øvelse, kan du begynde at anvende det vise sind til at hjælpe dig med at træffe beslutninger i dit daglige liv, også selvom du ikke kan finde tid til at være alene:

Start med at trække vejret langsomt og roligt, og vend opmærksomheden mod det sted i din krop, hvor det vise sind befinder sig.

Tænk nu på den beslutning du står over for at skulle tage. Hvad er kendsgerningerne? Og hvilke følelser har du overfor situationen? Hvilken form for beslutning kan du træffe, når du anvender dit vise sind, hvor du kombinerer både facts og dine følelser?

Beslut dig derefter for hvad du konkret vil gøre, og læg mærke til hvordan det føles i midten af det vise sind, dvs. i maven. Føles det rigtigt eller sundt? I så fald bør du vælge den beslutning.

Hvis det på en eller anden måde føles forkert, så brug noget mere tid på at overveje både kendsgerninger og dine følelser, før du beslutter dig for at handle.

Og husk: Ikke al angst og nervøsitet er dårligt. Nogle gange vil du være nervøs, når du står overfor at skulle i gang med noget nyt eller noget vanskeligt. Det er helt naturligt. Det betyder som regel bare at du er på vej ud af den zone, du er vant til at befinde dig i, og at du er ved at lære noget nyt.

NB! Det er vigtigt at du begynder at skrive dine beslutninger ned (måske i en notesbog) – og at du senere også skriver de resultater ned, som beslutningerne fører til. For når du lige er begyndt at anvende det vise sind, så kan det være svært at vide, om du rent faktisk tager bedre beslutninger eller ej, hvis ikke du har en oversigt at kigge på, hvor du kan se resultaterne af dine beslutninger. Når du kigger på din oversigt, kan du nemmere afgøre, om du er begyndt at træffe sundere valg i dit liv. Det kan hjælpe dig med at fastholde din motivation.