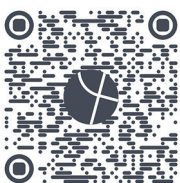


80-ÅRSDAGEN*

Föreställ dig att det är din 80-årsdag och tre olika personer reser sig upp i tur och ordning för att hålla tal till din ära. Kom ihåg att det här är en fantasiövning, så den behöver varken vara logisk eller realistisk. Du själv fyller åttio, men dina vänner kan se ut precis som de gör idag. Och där kan finnas personer som idag är döda eller antagligen kommer att vara döda den dag du faktiskt fyller åttio år. Och om du har barn eller vill ha barn, ja, då kan barnen vara med. Det är ingen realistisk bild av framtiden, utan en fantasibild. Hur skulle det se ut på din åttiöarsdag om alla dina drömmar gick i uppfyllelse? Om huvudet lägger sig i och börjar säga saker som "Folk säger aldrig vad de egentligen tycker på sådana tillställningar. Eller "Nej, den skulle aldrig säga så om mig", säg då bara "Tack, huvudet!" och fortsätt med övningen.



Sätt dig bekvämt och antingen blunda eller fixera någon punkt med blicken och ta några djupa andetag. Fokusera på att tömma lungorna helt. Tryck ut all luft och låt dem fyllas upp igen av sig själva. Lägg märke till hur luften strömmar in och strömmar ut. In genom näsborrarna ner i lungorna och ut igen. Lägg märke till hur lungorna, när de väl tömts på luft, fylls upp igen av sig själva. Låt andningen hitta sin egen naturliga rytm så att du inte behöver kontrollera den.

Gör nu en övning i fantasin. Föreställ dig din åttiöarsdag. Försök inte vara realistisk, utan fantisera fritt om hur den skulle se ut i den bästa av världar, i en idealvärld eller sagovärld där alla dina drömmar går i uppfyllelse. Det är din åttiöarsdag och alla som betyder något för dig, vänner, partner, barn, föräldrar, andra viktiga vuxna, kollegor, alla som du bryr dig om och tycker om, även om de inte lever längre, alla är samlade där till din ära. Det kan vara en liten sammankomst i hemmet eller ett stort kalas på lokal. Fantasinet är din, så du gör som du vill. Föreställ dig nu att någon som du tycker riktigt mycket om – en vän, ditt barn, din partner, en förälder, du väljer själv – reser sig och håller ett tal till dig, ett kort tal, inte mer än tre eller fyra meningar långt och det handlar om vad du står för i livet, vad du betyder för dem och vilken roll du spelat i deras liv och dom säger det som du innerst inne, djupast i ditt hjärta skulle vilja höra.

Föreställ dig nu att nästa person som du tycker riktigt mycket om – en vän, ditt barn, din partner, en förälder, du väljer själv – reser sig och håller ett tal till dig, ett kort tal, inte mer än tre eller fyra meningar långt och det handlar om vad du stått för i livet, vad du betyder för dem och vilken roll du spelat i deras liv och de säger det som du innerst inne, djupast i ditt hjärta skulle vilja höra.

Och nu föreställer du dig att en tredje person som du tycker riktigt mycket om – en vän, ditt barn, din partner, en förälder, du väljer själv – reser sig och håller ett tal till dig, ett kort tal, inte mer än tre eller fyra meningar långt och det handlar om vad du stått för i livet, vad du betytt för dem och vilken roll du spelat i deras liv och de säger det som du innerst inne, djupast i ditt hjärta skulle vilja höra.

De flesta märker att den här övningen lockar fram ett helt spektrum av känslor, somliga varma och kärleksfulla, andra svårare. Så ta dig tid och lägg märke till vad du känner och fundera över

*) Ur ACT - helt enkelt av Russ Harris

vad dessa känslor vill säga dig om vad som är verkligt viktigt för dig, vilken sorts människa du vill vara och vad, om något, du just nu verkar försumma. Och nu kan vi runda av övningen. Lägg märke till din andning, lägg märke till kroppen där i stolen och lägg märke till ljuden du hör och öppna ögonen och lägg märke till vad du ser. Sträck på dig litet, var uppmärksam på hur du sträcker på dig och välkommen tillbaka!

Rita en bild

Övningen fortsätter på nästa sida