

En sammanfattning av kurstillfälle 1: Uppmärksamhet och autopiloten

När vi kör bil kan vi ibland köra långa sträckor ”på autopilot” utan att egentligen vara medvetna om vad vi gör. På samma sätt kan det vara så att vi inte är riktigt ”närvarande” i stunden under en stor del av livet. Vi kan ofta vara långt borta i tankarna utan att vara medvetna om det.

När vi går på autopilot är risken större att vi ”reagerar omedvetet” på händelser i vår omgivning, vilket kan leda till att de tankar, känslor och förnimmelser vi upplever inom oss (och som vi kanske bara är vagt medvetna om) kan aktivera gamla invanda tankemönster som ofta leder till nedstämdhet och försämrat sinnessillstånd.

Genom att bli mer medvetna om våra tankar och kroppsliga förnimmelser från ögonblick till ögonblick, ger vi oss själva möjlighet att välja och därmed också att ha större frihet i och med att vi då inte behöver falla in i samma gamla ”mentala hjulspår” som kan ha orsakat problem i det förflutna.

Syftet med det här programmet är att öka medvetenheten så att vi kan välja hur vi vill hantera olika situationer i stället för att reagera automatiskt. Vi gör det genom att bli mer medvetna om var vi har vår uppmärksamhet och genom att avsiktligt byta fokus om och om igen.

Till att börja med använde vi uppmärksamhet på att äta russinet för att utforska hur vi kan kliva ur autopiloten. Sedan riktade vi uppmärksamheten på olika delar av kroppen som ett sätt att förankra den i nuet. Vi kommer också att träna oss i att avsiktligt leda uppmärksamheten till olika delar av kroppen. Det här är syftet med kroppsskanningen, som är den huvudsakliga hemuppgiften ni har till nästa vecka.