

Koncentration och koncentrationsstilar

De här övningarna hjälper dig att träna olika koncentrationsstilar. Du lär dig att bli medveten om hur dessa koncentrationsstilar fungerar. Träningen hjälper dig att få en bättre kontroll över din koncentration. En viktig färdighet är att kunna skifta mellan olika koncentrationsstilar. En annan färdighet är att kunna öka eller sänka koncentrationen utifrån vad situationen kräver. En hög koncentration är ju svår att bibehålla under lång tid.

Träna dessa övningar dagligen i några veckor. Träna i cirka tio minuter varje dag.

Övning 1: Lyssna till yttre ljud (bred-yttre koncentration)

Tre minuter. Ligg ner och blunda. Lyssna till de olika ljud som finns runt omkring.

Övning 2: Lyssna till ljudet av din kropp (bred-inre koncentration)

Två minuter. Ligg ner och blunda med bomull i öronen. Koncentrera dig på alla ljud i din kropp, andningsljud, hjärtslag, gnissel och knarr.

Övning 3: Passerande tankar (smal-inre koncentration)

Tre minuter. Vila i en bekväm position och blunda. Låt tankarna passera som dom kommer. Döm eller värdera inte. Låt bara passivt tankarna komma och gå.

Övning 4: Välj ett problem (smal-inre koncentration)

Fem minuter. Välj ett problem som har bekymrat dig. Be dina tankar att plocka fram så många lösningar som möjligt. När en lösning dyker upp, placera den i en "bubbla" och låt den flyga iväg. Vänta till nästa lösning kommer. Placera också den i en "bubbla" osv.

Övning 5: Studera ett objekt (smal-yttre koncentration)

Fem minuter. Ta ett föremål som du med lätthet kan hålla i handen (ring, mynt, klocka etc). Betrakta föremålet noggrant. Om dina tankar börjar vandra iväg och du tappar koncentrationen, rikta åter in uppmärksamheten på ditt föremål. Byt föremål varje gång du gör övningen.

Övning 6: "Tom i huvudet" (smal-inre koncentration)

En minut. Försök att inte tänka på någonting. Kontrollera sinnet så att du inte får några tankar.

Övning 7: Lyssna till hjärtslagen (smal-inre koncentration)

Tre minuter. Vila bekvämt och blunda. Lyssna bara till dina hjärtslag.