

## Mindfulness Hvordan-ferdighetene – filmmanus

Mindfulness dreier seg om å være årvåkent tilstede i øyeblikket. Det finnes 3 spesifikke HVORDAN ferdigheter du kan bruke. De kalles dette fordi de lærer deg hvordan du kan praktisere mindfulness, hvordan du kan observere, beskrive og delta.

Den første HVORDAN-ferdigheten er ikke-dømmende. Ikke-dømmende vil si å akseptere øyeblikket akkurat slik det er, uten å vurdere det som bra eller dårlig, rett eller galt. Fokuser istedet på fakta uten å fargelegg med dømming. Dette er skikkelig vanskelig. De fleste av oss lever i en ganske så fordømmende kultur, og vi er alle dømmende av og til. Kanskje du har lagt merke til at du ofte dømmer deg selv eller andre? Dette kan påvirke helsen din, både psykisk og fysisk.

Å gi slipp på dømmende tanker kan gi deg økt livskvalitet. Husk at å ikke dømme betyr ikke at man er enig eller anerkjenner noe. Det betyr heller ikke at du må la vær å si fra om ting som du liker eller ønsker du har. Du kan fortsatt ha dine verdier og følelser, preferanser og ting du misliker -uten å være dømmende. For eksempel, istedenfor å si om noen at de er fæle og at de aldri burde vært slik, - forsøk heller å si jeg liker ikke det vedkommende gjør, jeg får masse negative følelser og skulle ønske det ikke var slik. Eller istedenfor å si at spinat er grusomt, kan du øve deg på ikke-dømmende uttalelser som jeg liker ikke spinat, jeg foretrekker brokkoli.

Den andre HVORDAN-ferdigheten er En ting om gangen. Når vi praktiserer dette lar vi tanker om fortid og fremtid fare og konsentrerer oss om det vi skulle. Fokuset ligger på det vi skal gjøre i øyeblikket, med full oppmerksomhet. Vi lar ikke forstyrrelser komme i veien, og når de kommer så observerer vi dem, lar dem passere, og vender oppmerksomheten tilbake til den oppgaven vi sto i. Det er utrolig hvor ofte vi gjør ting med delt oppmerksomhet, og derfor er dette i starten ofte litt vanskelig. For eksempel kan du øve på En ting om gangen når du spiser noe godt: gjør det med fullt fokus, legg merke til alle aspekter av maten. Du kan gå med full oppmerksomhet: legge merke til alle bevegelsene i foten og alt det å gå innebærer, du kan se på TV med full oppmerksomhet, og når du scroller på mobilen gjør bare det. Og når du bekymrer deg; fokuser på bare det!

Den tredje HVORDAN-ferdigheten er Gjør det som fungerer. Det vil si å gjøre det som det er behov for i øyeblikket, for å nå et mål. Vi har alle vært i situasjoner der vi har vært mer

opptatt av å ha rett enn å gjøre det som fungerer. Dette kan ha svært negative konsekvenser og komme i veien for å nå et mål. Gjør det som fungerer vil bygge opp under det som er hensiktsmessig fremfor å ha rett, være rettferdig eller ikke. For å kunne gjøre det som fungerer må vi vite hva vi ønsker å oppnå. Reager på den faktiske situasjonen, ikke slik du tenker at den burde være, vær åpen for å prøve forskjellige løsninger og lær av feilene dine. Følg spillereglene!

Til forskjell fra HVA-ferdighetene der du må øve på en ting om gangen, kan du her øve på alle HVORDAN-ferdighetene samtidig. Er du for eksempel midt i en heftig diskusjon kan du øve på ikke-dømme egne tanker og uttalelser ved å fokusere på å gjøre en ting av gangen og lytte til det den andre sier istedenfor å hive frem uttalelser og argumentere for eget syn. Du kan også øve på å gjøre det som fungerer - ved å holde målfokus. Du kan hevde egne synspunkt uten å være helt ute av kontroll eller alt for defensiv.

## DBT-ferdighetene på film

Ved å fordømme virkeligheten litt mindre, ved å gjøre en ting om gangen og –det som fungerer vil du komme mye nærmere kontroll av sinnet ditt og finne tilfredshet i øyeblikket.