

## **Mental trening: Vi varmer opp for å komme i en positiv sinnstilstand ☺**

Dette er en enkel psykologisk oppvarming som kan fremme trivsel, helse og livsmestring. Den kan hjelpe oss til å føle oss bedre, og til å møte oss selv og andre med mest mulig visdom og kjærlighet. Øvelsen kan brukes i alle situasjoner hvor vi ønsker noe godt. <sup>1</sup>

### **Vi bruker både kroppen og sinnet til å komme i en varm og positiv sinnstilstand**

*Vi kan bruke første avsnitt på Solskinnpansjen eller visdomskortet for å varme opp. Vi kan si følgende til oss selv: **'Jeg puster rolig med magen mens jeg smiler varmt til meg selv og mine medmennesker. Jeg lar lys og varme vise vei ☺ Rolig, varmt og vennlig møter og håndterer jeg det som skjer.** Det er viktig at vi sier dette rolig, varmt og vennlig.*

*La oss nå øve litt på den psykologiske oppvarmingen: Vi setter kroppen i en sunn og behagelig stilling ... Vi retter ryggen og fokuserer på å finne en komfortabel oppreist kroppsholdning ... Målet er blant annet å berolige, trygge og støtte oss selv, slik at vi best mulig kan møte og håndtere det som skjer, og det vi tenker og føler på ... <sup>2</sup>*

*Vi ser rolig, varmt og vennlig fremfor oss. Hvis det passer, kan vi lukke øynene ... Vi inntar et avslappet ansiktsuttrykk ... Vi puster rolig med magen mens vi smiler varmt til oss selv og våre medmennesker ... Vi møter oss selv og andre med lys og varme; med visdom og kjærlighet. Rolige, varme og vennlige møter vi oss alle med vennlighet og respekt.*

*Vi kjenner at pusten går inn gjennom nesen og ned i magen, og deretter ut av kroppen. Vi legger merke til at magen beveger seg mens vi puster rolig inn og ut. Vi puster roligere og dypere enn vanlig. Vi finner en pusterytme som er god, beroligende og betryggende. Vi fokuserer positiv på å møte oss selv og andre med vennlighet og interesse. Vi kjenner at magen beveger seg ut og inn, og at luften forlater kroppen på en avslappet måte. Hvis vi vil kan vi iblant med en rolig, varm og vennlig stemme si noen av setningene fra pansjen eller kortet som nevnt over, eller setningen: **'Jeg møter meg selv og andre med mest mulig visdom og kjærlighet.'** Vi legger merke til hvordan kroppen reagerer på dette, på varmen og vennligheten. Vi øver inn en indre trygghet ved å fokusere på å møte oss selv og andre med mest mulig lys og varme. Vi merker en indre ro, og føler oss trygge og gode ...*

### **Refleksjoner: Hvordan kan vi bruke mental trening og oppvarming i hverdagen?**

Oppvarmingen kan brukes i alle slags situasjoner. Den kan berolige uro og stress, og hjelpe oss til å møte oss selv og andre positivt. Den kan brukes over alt når vi ønsker en mer positiv sinnstilstand, og bli bedre i stand til å forstå og håndtere vanskelige opplevelser. Vi kan lage gode vaner med å bruke den i daglige situasjoner. Noen ganger er det nok å bruke øvelsen noen få pust, mens det andre ganger kan være bra å bruke den lengre. Jo mer vi øver på dette, jo lettere blir det å varme opp og komme i en positiv sinnstilstand. Denne mentale treningen er grunnlag for meditasjons- og refleksjonsøvelsene vi underviser i. Solskinnpansjen eller visdomskort er gode verktøy. Med lys og varme går alt så mye bedre!

Psykologspesialist Andreas Aamodt ☺ 2017-23. Inspirert av blant annet psykologiprofessor Paul Gilberts medfølelsesfokuserede øvelser ( <https://compassionatemind.co.uk/resources/audio> )

---

<sup>1</sup> Vi kan gjerne reflektere over og trene på å praktisere de positive verdiene og kvalitetene som er på Solskinnpansjen eller visdomskortet. De er basert på omfattende studier av psykologi, filosofi og etikk, og kan hjelpe oss til å leve gode og meningsfulle liv med visdom og kjærlighet. De kan gi oss mye lys og varme ☺

<sup>2</sup> Vi kan bruke den psykologiske oppvarmingen i alle situasjoner hvor vi vil oppnå en positiv sinnstilstand, også mens vi står og går. Den kan være svært nyttig i sosiale situasjoner, og når vi opplever noe vondt og vanskelig.