

Färdighetsträning D

Nu är dags för den fjärde uppgiften. Nu kommer det att vara mer av ”hands on”. Syftet med denna uppgift är att du skall lära dig att stänga ”tidsfönstret” så att du klarar av att vara mer i nuet.

Gör följande uppgifter i tur och ordning:

- Välj vilket av dina sinnen du skall använda i samband med övningen. Många brukar föredra synen eller hörseln. Men alternera gärna med känseln. Känseln är väldigt bra att ta till om man befinner sig i ett offentligt sammanhang och skall tala. Att ha något i fickan att ta på, för att i hemlighet beskriva för sig själv vad man känner, brukar vara till stor hjälp för att kunna stänga tidsfönstret och bli lugn. Detta verktyg hjälper dig att vara i nuet i stället för att låta ”tänk om” skrämmas gällande vad andra som lyssnar till dig eller ser dig skall tänka om dig. När du beskriver fickförmålets struktur blir det lättare att fokusera än om du styrs av tankar gällande de som lyssnar och hur de eventuellt bedömer dig utifrån t.ex. din klädsel, utseende och din förmåga att förmedla budskapet.
- Innan du börjar fånga nuet skall du bedöma din ångestnivå. Skalan går från noll till tio. 0 = ingen oro alls. 10 = full panikattack. Detta är mycket viktigt då det hjälper dig att ha en utgångspunkt gällande *ett före träningen* att jämföra med *ett efter träningen*. Dvs att du själv kan se konkreta resultat av din träning, ”jag kan själv”.
- Du skall göra övningen tills oron gått ner med hälften. Det är mycket viktigt att du får en tydlig erfarenhet av att din träning ger resultat. Därför är halverad ångest målet med varje träningspass.
- Om du inte har någon ångest när du skall träna så fullfölj övningen ändå. Gör det från fem till tio minuter med syfte att verkligen lära dig verktyget. Genom att du lär dig använda verktyget i samband med att du inte har så stor ångest blir det lättare att kunna använda verktyget när det är ”skarpt läge”. Skall man möta en tuff motståndare behöver man träna. Det är svårt att gå ut och spela final om man inte gjort ett förarbete.
- Träna, minst två gånger om dagen, på att fånga nuet.
- Kom ihåg att undvika att värdera eller ge någon mening åt det du beskriver då detta lätt triggas ångest och det fåfänga ”behovet” av omnipotens.

- Tala gärna högt för dig själv vid ett av övningstillfällena. Vid det andra övningstillfället kan du tala till dig själv i tankarna. När man har riktigt hög ångest brukar det vara till stor hjälp att tala högt, då det är som om vi bara kan göra en sak i taget. Talar vi högt för oss själva är det ofta svårt att tänka parallellt. Därmed kan vi bryta den jobbiga tankeloopen. Men det är också bra att du tränar på att tala tyst till dig själv för att därigenom lära dig att påverka vilka tankar som skall få snurra inne i huvudet. Ibland är det svårt att tala till sig själv i tanken samtidigt som en kraftig ångest tankeloop verkar göra allt för att knäcka dig. Men träning ger färdighet. Bara för att en tanke dyker upp så behöver du ju inte tänka vidare på den. Utan tänk på det som du vill tänka. Och som sagt var, är det för mycket svammel i tankarna så fånga i stället nuet genom att tala högt!

Vad säger Epiktetos?

Begär inte att det ska gå som du vill här i världen. Nej, önska att allting ska ske precis så som det sker; då kommer ditt liv att flyta lugnt.

Om en korp kraxar i ditt öra att en olycka ska drabba dig, låt då inte fantasin skena i väg med dig utan använd genast din kritiska förmåga och säg till dig själv: "Det där olycksbudet gäller inte mig själv utan bara min stackars kropp, min blygsamma egendom, det anseende jag kan ha, mina barn eller min hustru. För mig är varje förebud gott, om jag vill ha det så. Ty vad som än händer, står det i min makt att dra nytta av det."

Handbok i livets konst