

Kvinde 18 år fortæller om sin gavn af mindfulness

"Jeg bruger åndedrættet f.eks. til terminsprøven, hvor jeg blev distraheret og irriteret af andres lyde og har svært ved at holde koncentrationen. Vejtrækningen giver mig fokus på opgaven og jeg kan samle opmærksomheden. Ved stress bruger jeg det også. F.eks. når jeg skal sove, giver det mig ro i kroppen. Jeg mærker åndedrættet i maven i den nederste del. Det er godt at mærke, at det er i orden at give små lyde, når jeg trækker



vejret, det får mig til at slippe kontrollen i vejtrækningen, som jeg ellers har forsøgt at holde. Jeg vil generelt gerne have kontrol over alle mulige ting, men her kan jeg træne mig selv i at slippe det. Det hjælper mig til at omgås andre mennesker, så jeg ikke så let irriteres. Det er jo nemmere at skyde irritationen over på andre end sig selv!

Jeg mærker nu meget den lille pause efter udåndingen. Før mærkede jeg den ikke rigtigt. Den giver mig en oplevelse af, at "det hele nok skal gå", og at selv ens vejtrækning tager sig en pause indimellem. Så er det okay, at jeg også trækker mig tilbage nogen gange.

Jeg kan bruge det som et værn, hvis jeg bliver sur eller ked af det. Jeg ved, at det går over igen, det får jeg jo bevist gang på gang. Når jeg er helt oppe i en spids, ved jeg, at jeg skal trække mig, og at det så går over igen. At alting går over igen, og at det også er okay, at det er der.

Når jeg mærker tristheden om aftenen, hvis jeg er træt og vender det mod mig selv som en mørk sky, så starter tankerne. Men så tænker jeg også, at det bare er noget jeg konstruerer, at jeg ikke behøver at ændre noget for at have det godt. At det skal være af lyst og ikke af pligt, at jeg gør tingene.

I skolen har jeg ikke længere så ondt af mig selv, men nu har jeg det sådan, at jeg bare skal gøre mit arbejde færdigt, og så er det ovre. Før kunne jeg dvæle ved det flere uger før en opgave skulle afleveres og have ondt af mig selv. Nu går jeg i gang, og jeg gør det færdigt, som jeg har besluttet mig for. Jeg har fundet ud af, at hvis jeg gør det, så sker der det og det, og gør jeg noget andet, sker det og det. At jeg selv har friheden til at vælge, og at jeg ikke skal sidde og klynke over det.

I min familie går det også bedre med at melde ud, hvad jeg har brug for, f.eks. når jeg kommer hjem og beder om ro alene i køkkenet, så jeg kan spise noget. Så får jeg det bedre, og vi undgår konflikter. Siger jeg noget dumt, er jeg også bedre til at få snakket om det nu. Det er vigtigt at lægge det gamle bag sig, ellers sker der ikke noget nyt, hvis man tager det gamle med uden at afslutte det.

Jeg smiler mere og er meget gladere. Når jeg f.eks. shopper, kigger jeg mere op af, og ser bygninger og den blå himmel, hvor jeg før kun havde fokus på butikkerne. Man kan nogen gange komme helt til at smile."

Den 18-årig handelsskoleelev var i et individuelt mindfulnessforløb over 8 uger i 2013.