

Hvor har du din opmærksomhed rettet hen i løbet af dagen?

Denne øvelse er et værktøj til at synliggøre, hvor du har din opmærksomhed i løbet af din dag.

Når du har en stress problematik, kan det være svært at finde hoved og hale i, hvad der egentlig optager dig, og hvad du bruger sin energi på.

Modellen nedenfor viser dig, hvad der sker, når du har din opmærksomhed rettet mod henholdsvis dit indre (tanker og følelser) og mod dit ydre (dine omgivelser).

Indre fokus	Ydre fokus
Din opmærksomhed er rettet ind i dig selv. Den er rettet mod dine tanker, følelser og måske endda mod det, der sker i din krop. Når du har stress, har du sandsynligvis ofte dit fokus der. Du kan have oplevelsen af, at tankerne er helt ude af kontrol. At du ikke kan styre tankerne.	Din opmærksomhed er rettet ud mod dine omgivelser. Den kan fx være rettet mod arbejdsopgaver, daglige hverdagsgøremål, interaktion med mennesker. Du bemærker, hvad der sker omkring dig, og hvordan dine omgivelser ser ud. Du er nærværende med dine omgivelser.

Prøv at bruge skemaet på næste side til at notere, hvor du har dit fokus. Beskriv i punktform, hvilke situationer, der giver dig indre fokus og hvilke situationer, der giver dig ydre fokus.

Ved at notere dine følelser og din adfærd ned, får du en forståelse for, hvad der trigger dig i hverdagen, og hvor du har det bedst - i det indre eller i det ydre.

Indre fokus			Ydre fokus		
Beskriv situationer: Du triggas af noget og retter opmærksomheden indad - mod tanker og følelser	Beskriv følelser: Beskriv, hvad der sker følelsesmæssigt, når du retter fokus indad	Beskriv adfærd: Hvordan er din adfærd, når du retter dit fokus indad?	Beskriv situationer: Hvor du har dit fokus rettet udad	Beskriv følelser: Hvordan er dine følelser, når du har rettet dit fokus udad?	Beskriv adfærd: Hvordan er din adfærd, når du retter dit fokus udad?
Beskriv i punktform	Beskriv i punktform	Beskriv i punktform	Beskriv i punktform	Beskriv i punktform	Beskriv i punktform