

# Det Simple Mindset

## Det Simple Mindset i 3 Trin:

**1. Observer:** Træder et skridt tilbage og observer. Vær vidne til omgivelserne i stilhed. Giv plads til at mærke dig selv, få den nødvendige information der skal bruges til at kunne fx. slutte fred eller tage en velovervejet beslutning.

Bemærk dine tanker, følelser, fornemmelser, tilstande i kroppen uden at reagerer. Blot observer, mærk og lyt.

Vær som fluen på væggen.

**2. Vent:** I denne fase afventer du nye muligheder der præsenterer sig, en udvikling, en vækst, en indsigt. Hav tillid til at der komme en løsning på situationen. Her er der også mulighed for at en tilspidset situation eller en dårlig stemning kan aftage i intensitet samt at du ikke ryger ud af dig selv eller lader en anden diktere retningen på situationen.

Lad ikke andre styre din reaktion.

**3. Accepter/Giv Slip:** Tag et velovervejet valg om du skal handle, accepterer eller give slip på baggrund af den helhed af information du har tilegnet dig i de foregående trin. Øvelsen ligger i at være tilstede uden at vurderer eller dømmes. Accepter omstændighederne og giv slip på det der er ude af dine hænder. Find klarhed i at tingene er som de er – på godt og ondt. Lad dig ikke rive med af andres overbevisninger eller reaktioner. Ved at acceptere sætter du dig selv fri. Denne frihed kan bringe dig til en ny vej, læring eller mulighed, som måske ikke ville være svnlige eller til rådighed, hvis du ikke accepterede og gav slip.

**Husk denne øvelse er et bevidst valg om adfærd, og ikke en passiv tilstand.**

# Det Simple Mindset

## Sådan Praktiserer Du Det Simple Mindset:

Her er en guide til, hvordan du kan integrere det simple mindset i din daglige rutine.

- 1. Find et Roligt Sted** eller dit Safe space.
- 2. Tag Dybe Vejrtrækninger.** Langsomme indåndinger gennem næsen og langsomme udåndinger gennem munden.
- 3. Vær Opmærksom på Dine Omgivelser.** Se dig omkring og læg mærke til de små ting i dine omgivelser. Observer disse ting uden at dømme dem.
- 4. Vælg en enkel aktivitet,** som du kan fokusere på, såsom at drikke en kop te, gå en tur eller endda vaske op. Mens du udfører denne aktivitet, vær opmærksom på hver bevægelse, hver følelse og hver sansning uden at lade dine tanker vandre.
- 5. Accepter og Giv Slip.** Hvis du bemærker, at dine tanker begynder at vandre, så anerkend dem uden at dømme dig selv og bring forsigtigt din opmærksomhed tilbage til den aktivitet, du udfører. Husk, at det er helt normalt, at tankerne vandrer.
- 6. Brug Enkle Mantraer.** Nogle gange kan det hjælpe at bruge enkle mantraer eller sætninger for at holde fokus. For eksempel kan du gentage for dig selv: "Vær her nu", "Jeg er" eller "Fokusér på det enkle". Disse mantraer kan fungere som ankre, der bringer dig tilbage til nuet.

**Ved at praktisere det simple mindset kan du opleve en række fordele: Reduceret Stress, Forbedret Fokus, Øget Velvære.**

**Det er ligesom at træne en muskel, jo mere du øver dig, desto nemmere bliver det.**