**Stýrð sjónsköpun**

**Tvö dæmi: Leidd slakandi og styrkjandi sjónsköpun**

Leiðbeiningar: Lestu hægt, stoppaðu á milli setninga. **Gefðu góðan tíma til að finna ímyndir!** Hér skiptir líka máli að gefa lengri tíma til að skynja og upplifa.

Byrjaðu með **smá slökun**. **Til dæmis**: Komdu þér vel fyrir.... Beindu atyglinni inn á við og andaðu nokkrum sinnum djúpt inn í lungun. Þú getur til dæmis talið hægt upp að fjórum við innöndun og svo þegar þú andar frá þér .. þá telur þú aftur upp að fjórum. Þetta endurtekurðu nokkrum sinnum.......

# Fyrri texti: Slakandi sjónsköpun, úti í náttúrunni.

# Lesa: Það er þægilegt að loka augunum til að geta betur ímyndað þér að þú sért stödd/staddur úti í náttúrunni.... á einhverjum stað þar sem þér líður vel. ….. Þetta getur verið staður sem þú hefur oft komið á, … eða þetta getur verið staður sem er einungis til í þínum hugarheimi. …..... kannski viltu velja þann stað sem kemur fyrst upp í hugann ...... eða kannski geturðu látið hugann reika og rifjað upp góða staði.... Það skiptir ekki máli hver staðurinn er ... svo framarlega sem þér líður vel þar og finnur fyrir öryggiskennd. … Sjáðu fyrir þér staðinn .... (Lengra hlé) Ef til vill geturðu fundið, innra með þér, að þú sért raunverulega stödd/staddur á þessum stað .... úti í náttúrunni. … (Lengra hlé).

# Veðrið er gott, sólin skín og hitastigið er þægilegt, … golan leikur við húðina þína..… Hvernig sérðu staðinn fyrir þér? ... Horfðu í kring um þig. … Hvernig er umhverfið? … Geturðu séð lengra í burtu? ..... og jafnvel enn þá lengra? …

# Horfðu líka nær þér.. horfðu niður fyrir fætur þína. … Taktu eftir hinu smáa, þessu sem þú tekur venjulega ekki eftir. … Finnurðu ilm af gróðri? … eða einhverja aðra lykt sem tilheyrir á þessum stað? … Heyrirðu einhver hljóð? … Hlustaðu vel … heyrirðu kannski í golu? … eða í fugli ... eða flugu? … Kannski heyrirðu einhverstaðar í rennandi vatni? …

Þú finnur hvernig sólin vermir þig ... og finnur hvernig vöðvarnir mýkjast þegar þeir hlýna í skini sólarinnar. ... það slaknar á líkamanum. … þú andar djúpt,… hægt og hljóðlega ….. andar reglulega ... og nýtur þess að dvelja þarna dálitla stund. ... “ (*Lengri þögn*).

*Hér bætir þú inn í jákvæðum, uppbyggilegum setningum um það sem hlustandinn þarfnast helst núna. Hafðu í huga markmiðið með slökuninni. Þú getur til dæmis sagt:* **„Þér líður vel.... og þessi vellíðan fylgir þér í dag.....** **Þú munt finna að styrkur þinn .. og hugarró eykst dag frá degi..... og jafnframt verðurðu róleg/ur og örugg/ur í dag og næstu daga“.**

*(Lengri þögn)*

*Heldur áfram með textann*: ”Þegar þú hefur fengið nægju þína af því að hvílast á þessum nærandi stað, .... þá geturðu fært athygli þína aftur að önduninni…..

og finnur áfram þessa hlýju tilfinningu innra með þér, tilfinningu sem yljar þér um hjartaræturnar.

Við förum nú smám saman að færa okkur til baka …. Og þú andar dýpra….. og þakkar í huga þínum fyrir þennan góða stað …. Þú veist að þú getur komið til baka hvenær sem þú vilt….. þessi staður er til í þínum hugarheimi… þér líður mjög vel hér og getur leitað á þennan stað hvenær sem þú vilt..... eða ef annar staður leitar á þig þá getur þú valið að njóta hans í næsta skipti… Þessi góða tilfinning fylgir þér áfram, þér líður mjög vel… Þú hreyfir hendur og fætur smávegis, andar dýpra, opnar svo augun … getur lyngt þeim aftur ef þú vilt ... og kemur rólega til baka þegar þú ert tilbúin til”.

*Etv geturðu spurt út í reynsluna, upprifjun festir í minninu.*

**Annað dæmi um sjónsköpun: Styrkjandi sjónsköpun.**

(Leiðbeiningar: Lestu hægt, stoppaðu á milli setninga þannig að einstaklingurinn fái tíma til að skynja og upplifa.

Byrjaðu með **smá slökun**. Til dæmis:) „Komdu þér vel fyrir, eins vel og þú getur. Ef til vill viltu byrja á því að stilla þig inn á við og finna hversu þægilega þú hefur komið þér fyrir.... Beindu athyglinni inn á við og finndu hvað það er þægilegt að hvílast um stund..... Kannski getur þú fundið hvernig hendurnar þyngjast, núna þegar þú ætlar ekki að gera neitt annað en að hvíla þig.... Ef til vill geturðu líka fundið hvernig fótleggirnir slaka á og hvílast.... Þetta er mjög notalegt og kannski finnurðu hvernig ró færist yfir þig....

**(Lestu eftirfarandi texta**): „Þú getur fylgst með öndun þinni smá stund ….kannski finnurðu hvernig andardrátturinn hægist og dýpkar, ... andardrátturinn verður reglulegur og hljóður. ...

Ef spenna myndast einhverstaðar innra með þér ... þá andar þú inn á svæðið og andar inn í spennuna, eins og þú sækir hana og andir henni jafnóðum út frá þér, ... og þú finnur með hverri útöndun ... hvernig þú andar frá þér spennu...

og þannig verður líkaminn sífellt slakari og mýkri. ... (*Þögn í ca eina mínútu*). Við hverja innöndun tekur þú eftir svolítilli breytingu, ... þegar þú andar inn - þá finnur þú hvernig þú andar inn orku. ... Þú finnur styrk sem flæðir um vöðva þína. ... Vöðvar þínir eru sterkir og slakir ...... sterkir og slakir ...

Nú ætla ég að biðja þig um að sjá fyrir þér mynd af einhverju sem getur verið merki um styrk. Þú getur til dæmis séð fyrir þér ljón sem liggur alveg afslappað í sólinni. ... Ljón er mjög sterkt, og yfirleitt yfirvegað. Ljónið hreyfir sig fallega og markvisst. Ljónið er merki um styrk... Sjáðu fyrir þér sterkan fallegan líkama ljónsins þar sem það liggur þarna í sólinni og safnar kröftum. ... Vöðvarnir eru langir og sterkir ... Vöðvarnir eru mjög sterkir, ... og þú gerir þér grein fyrir því að aðgengileg orka er til staðar í öllum líkama ljónsins .. sem er samt algerlega slakt þar sem hann liggur þarna í sólinni og slakar á ... þarna er til staðar orka og jafnframt nýtur ljónið slökunar og er friðsælt. ...

Nú bið ég þig að ímynda þér að **þú** sért þessi stóri köttur. ... Þú **ert** þessi stóri köttur .. svo slök/slakur ... en samt svo sterk/ur. ... og þú getur leyft þér að slaka á ... af því að þú veist að þú ert svo sterk/ur, ... vegna þess að þú býrð yfir svo miklum krafti. ... og vegna þess er í raun öruggt fyrir þig að vera svona afslöppuð/afslappaður, ... svona friðsæl/l, ... svona róleg/ur .... svona slök/slakur, ... og þú getur gefið svona vel eftir. ... Í hvert skipti sem þú dregur að þér andann ... þá finnurðu orkuna flæða í gegn um líkama þinn. ... og í hvert skipti sem þú andar frá þér, þá finnurðu spennu flæða frá þér, ... þú blæst spennunni frá þér, ... og slakar á, ... slakar á... og slökunin færir þér frið, ... vellíðan ... og ró ... (*Lengri þögn*). Innöndun veitir þér kraft og orku... Þú safnar orkunni í vöðva þína... og finnur fyrir styrk og hlýju..... (*Lengri þögn*).

*(Hér getur þú bætt inn í jákvæðum, uppbyggilegum setningum um það sem hlustandinn þarfnast helst núna. Hafðu í huga markmiðið með slökuninni. Þú getur til dæmis sagt:***„ Styrkur þinn og hugarró eykst dag frá degi. Þú finnur fyrir vaxandi sjálfsöryggi og sjálfstrausti.... Lífsorkan streymir um þig, fyllir þig bjartsýni og krafti.... Þú finnur að þú styrkist dag frá degi..... (***Þú veltir fyrir þér hvort þetta hentar***: Og þú finnur fyrir vaxandi styrk og hugarró samskiptum þínum við annað fólk. Virkjaðu þinn innri kraft, segðu innri meiningu þína af yfirvegaðri ákveðni og vertu þú sjálf/ur.)**

Njóttu þess að anda styrknum að þér.... Njóttu þess að finna orkuna... Þér líður vel.... Þér líður mjög vel....Og nú tekurðu með þér þennan styrk og vellíðan þegar þú ert tilbúin/n til að koma út úr æfingunni, ... Og við förum að snúa til baka… Þú hreyfir hendur og fætur… andar dýpra….. opnar augun ….. og kemur rólega til baka til venjulegs vökuástands og þér líður sérstaklega vel. Þú finnur fyrir innri styrk og jafnvægi! Og þessi góða líðan fylgir þér í dag 😊”.

*(Etv geturðu spurt út í reynsluna, upprifjun færir upplifun í orð og* *þannig festist það í minninu.)*