



SPØRGSMÅL

Jeg er ofte distraet, har myldertanker og svært ved at koncentrere mig. Det gælder både samtaler og gøremål. Hvordan kan jeg blive lidt mere nærværende og bedre til at holde fokus?

Illustration ISTOCK



Skriv til [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål.



CHARLOTTE BANG

*Kommunikations- og udviklingscoach
og mindfulnessinstruktør,
charlottebang.dk*

ER DU BANGE FOR NOGET?

Jeg vil råde dig til at gå på opdagelse i følelsen af at være ukoncentreret og undersøge den bagvedliggende årsag. Der er mange forskellige årsager til, at man ikke kan koncentrere sig, det kan for eksempel være, fordi du keder dig. Din "sjæl" gider simpelthen ikke rigtig det, du har gang i. En anden årsag kan være, at der er noget i dit liv, som fylder, og derfor optager din kognitive tilstedeværelse. Det er typisk noget, man er bange eller bekymret for. Når du er bange, er hjernen i flugt-, kamp- eller frys-tilstand og derfor ikke til stede i nuet. Ved at kigge på den bagvedliggende årsag kan du tage fat om nældens rod. Det er vigtigt først at acceptere, at du er ukoncentreret, og derefter lytte til, hvad den ukoncentrerede følelse vil sige til dig. Det kan du gøre sådan her: Forestil dig, du tager den ukoncentrerede del af dig uden for dig selv. Den kan for eksempel sidde på en stol overfor dig. Begynd at stille den spørgsmål med følelse af anerkendelse og oprigtig nysgerrighed. Du kan begynde med at sige: "Jeg ved, at du har en positiv hensigt med at gøre mig ukoncentreret, hvorfor gør du det?" Og afhængig af svarene kan du fortsætte med at stille andre relevante spørgsmål, som: Hvad vil du gøre for mig? Hvordan vil du gerne have, at jeg har det? Hvad er du bange for? Hvad bekymrer dig mest? Hvad keder dig mest? Det er en proces, så fortvivl ikke, hvis du ikke synes, du kommer til bunds i det på en gang. Du kan løbende blive ved med at stille spørgsmål, til du har svaret. Og når du har fundet det, skal du handle på det, enten ved at behandle frygten, eller skabe rammer i dit liv, som du har lyst til at være nærværende i.