

## Øvelse

### Få kontakt med dine følelser

Det, du er opmærksom på, påvirker dine følelser. Hvis du fokuserer på det negative, bliver du et negativt menneske. Hvis du fokuserer på det positive, bliver du et positivt menneske. Det lyder let nok, ikke? Det svære er, *hvordan* man skal fokusere på det positive, og det er der, arbejdshukommelsen kommer ind i billedet. Første trin er at lære din arbejdshukommelse bevidst at vurdere, hvad der er henholdsvis positivt, negativt og neutralt.

1. Lad en ven læse listen over ord nedenfor højt. **Du skal ikke selv kigge på listen!**
2. Lyt efter ord, der gentages. Når du hører et ord, som blev læst op to ord før, blive gentaget, knipser du med fingrene og fortæller din ven, om det er et positivt, negativt eller neutralt ord (disse ord står med fede typer). Når du har gjort det, prøver du det med ord, som blev læst op tre ord før.

2 ord	3 ord
computer	blomst
selvsikker	glæde
heldig	lys
<b>selvsikker</b>	<b>blomst</b>
<b>heldig</b>	skyldig
bange	saks
pine	tvang
<b>bange</b>	tvang
<b>pine</b>	lys
kamera	trist
inspirere	skør
kram	<b>lys</b>
<b>inspirere</b>	<b>trist</b>
glæde	smerte
plæneklipper	selvsikker
tryk	flise
<b>plæneklipper</b>	skyldig
inspirere	<b>selvsikker</b>
inspirere	<b>flise</b>

Nu da din arbejdshukommelse bevidst bedømmer, hvilken effekt ordene har på dine følelser, kan du lære den at filtrere de negative ord fra og fokusere på de positive. I øvelsen nedenfor skal du forbinde de positive ord ved at trække en streg mellem dem og omhyggeligt sørge for ikke at røre ved de negative eller neutrale ord. Hvis du finder denne øvelse svær, tager du et par kopper te eller kaffe og ser, om det så er lettere for dig at fokusere på det positive. Forskning viser nemlig, at koffein gør os hurtigere til at genkende positive ord og at gøre det mere præcist.

