

JEFFREY BRANTLEY WENDY MILLSTINE

FEM GODE MINUTTER OM AFTENEN

DANSK PSYKOLOGISK FORLAG

*Denne bog er tilegnet alle de mennesker, der gennem deres gerninger
og gavmildhed er med til at gøre verden til et bedre sted at leve.*

Jeg ønsker, at I må leve fredfyldt og trygt.

Jeg ønsker, at I må være glade og lette om hjertet.

J.B.

*Til min søster, Nancy, hvis varme hjerte, gavmilde sind
og store tålmodighed gennemsyrrer hver eneste side i denne bog.*

W. M.

JEFFREY BRANTLEY WENDY MILLSTINE

FEM GODE MINUTTER OM AFTENEN

100 MINDFULNESS-
ØVELSER, DER
HJÆLPER DIG MED AT
SLAPPE AF, FÅ MEST
MULIGT UD AF DIN
AFTEN OG SOVE GODT
OM NATTEN

PÅ DANSK VED VIBEKE SANDBERG

DANSK PSYKOLOGISK FORLAG

Fem gode minutter om aftenen

100 mindfulnessøvelser, der hjælper dig med at slappe af, få mest muligt ud af din aften og sove godt om natten

© 2008 Jeffrey Brantley, Wendy Millstine og Dansk Psykologisk Forlag A/S

Originaltitel: Five good minutes in the evening – 100 mindful practices to help you unwind from the day and make the most of your night

Copyright © 2006 by Jeffrey Brantley, MD, Wendy Millstine, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Ave., Oakland, CA 94609, USA

Oversat fra engelsk af Vibeke Sandberg

Forlagsredaktion: Lone Berg Jensen

Grafisk tilrettelæggelse: Prinforparitas A/S

Omslag og layout: Alette Bertelsen/Imperiet

Sat med: Charter ITC og South Park

1. udgave, 2. oplag 2011

ISBN 978 87 7706 4890

Tryk: Specialtrykkeriet Viborg

Printed in Denmark 2011

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af eller kopiering fra denne bog eller dele heraf er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden udnyttelse uden forlagets skriftlige samtykke er forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.



DANSK PSYKOLOGISK FORLAG • WWW.DPF.DK



INDHOLD

Indledning 11

1. DEL

Grundlaget 19

2. DEL

Øvelserne 49

Forfatterne 258

Lad dit arbejde blive på arbejdet 51

- 1 Slap af og giv slip på arbejdsdagen
- 2 Klar øjnene og synet
- 3 Svæv af sted
- 4 Arbejdsdagens ubehagelige episoder
- 5 Trap ned hen imod arbejdsdagens slutning
- 6 Drop din indre ekspert
- 7 Gør arbejdsmængden mindre
- 8 Hold øje med dit tempo
- 9 Udrens negativiteten
- 10 Gode venner og kolleger
- 11 Kropsforfriskning
- 12 Planlæg morgendagen i dag – og glem alt om det
- 13 Løs knuderne op
- 14 Endeløse ærinder
- 15 Giv dig selv en belønning
- 16 Kunsten at være tålmodig
- 17 En fredelig hjemtur
- 18 Humor i hverdagen
- 19 Find din sikkerhedsventil
- 20 Regelmæssige kropstjek
- 21 Indre spadseretur
- 22 Vær turist – på hjemvejen
- 23 Kom ud af trædemøllen
- 24 Sæt fokus på dit indre liv
- 25 Rum og frihed
- 26 Hjemvejen

Berig din fritid 105

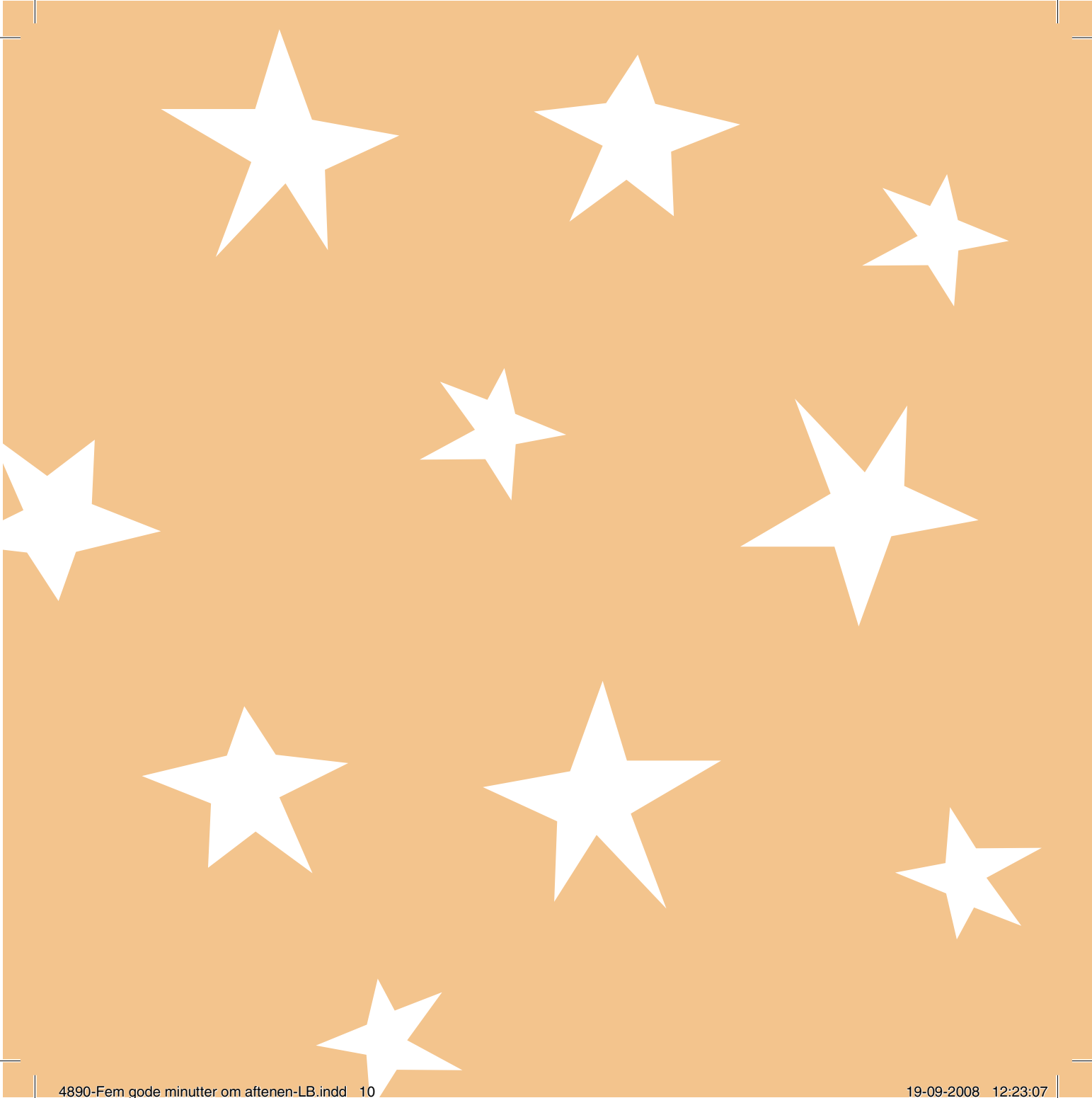
- | | | | |
|----|-------------------------------------|----|--|
| 27 | Åbn døren til fred og frihed | 40 | En 'nødhjælpskasse' |
| 28 | Kom hjem sammen – både krop og sjæl | 41 | Indtag dit køkkenlandskab |
| 29 | Bevidsthedens vandfald | 42 | Din bekymringskurv |
| 30 | Lav mad med sjælen | 43 | Oprydningsspatruljen |
| 31 | Hvor lykken er | 44 | Vask op med opmærksomt nærvær |
| 32 | Skab ro i bevidstheden | 45 | Et helligt sted |
| 33 | Slap af – du er hjemme | 46 | Hjemme igen – tid til at skifte tøj! |
| 34 | Tak! | 47 | Bryd vanen |
| 35 | Bid for bid | 48 | Hav det sjovt for alvor |
| 36 | Vent ikke på latteren | 49 | Slip kontrollen |
| 37 | SOS: oversvømmet af beske-der | 50 | Sammenhæng mellem din indre og ydre verden |
| 38 | Timeout! | | |
| 39 | Gør plads til dit indre rum | | |

Genskab forbindelsen mellem dig og andre mennesker 155

- | | |
|--|---------------------------------|
| 51 Hils | 65 Et medfølelse hjerte |
| 52 Genopdag din sensualitet | 66 Skriv dagbog |
| 53 Vær omsorgsfuld | 67 Din gode nabo |
| 54 Læg dine lidelser fra dig | 68 Sæt pris på det gode i livet |
| 55 Dybere kommunikation | 69 Aldrig alene |
| 56 Lov til at græde | 70 Tag dit liv op til revision |
| 57 Sæt pris på andre | 71 Omsorg for hinanden |
| 58 Kroppermantra | 72 Sæt dine krav ned |
| 59 Skru ned for den negative
båndsløjfe | 73 Dit kæledyr elsker dig |
| 60 Giv en hånd med | 74 Genvind optimismen |
| 61 Omsorgsfulde vande | 75 Bare lyt |
| 62 Glæden ved at tilgive | |
| 63 Hvad har du lyst til at gøre? | |
| 64 Tid til andre | |

Forberedelser til en god nats søvn 207

- | | |
|--|-------------------------------|
| 76 Hør din trætte krop og bevidstheds råb om hvile | 88 Dit kostbare liv |
| 77 Afslappende sjæledrik | 89 Ferie fra medierne |
| 78 Giv slip på dagen | 90 Ønsk dig selv godnat |
| 79 Spændingsfjerner | 91 Åndelig kraft |
| 80 Gør tingene færdige | 92 På tide at hvile |
| 81 Stands hesten, jeg vil af | 93 Send sjælen på ferie |
| 82 Trappen ned til fredfyldt søvn | 94 Godnat, min ven |
| 83 Vær taknemmelig for dagen i dag | 95 Rens bevidstheden |
| 84 Den stjernestrøede nattehimmel | 96 Opdyrk din indre ro |
| 85 Ild, jord, vand, luft | 97 Lad glæden boble i kroppen |
| 86 Sig godnat til din bevidsthed | 98 Vær ven med dig selv |
| 87 Soveritualer | 99 Søg sandheden om dit liv |
| | 100 Livets netværk |





INDLEDNING

Forestil dig at leve et liv opfyldt af en dyb fred og ro og en følelse af at være mere til stede og have en bedre forbindelse til familie og venner og til livets mangfoldige rigdom.

Hvordan opnår man det? Hvor skal man ende og begynde?

I vores bog, *Five Good Minutes: 100 Morning Practices to Help You Stay Calm and Focused All Day Long* (ikke udgivet på dansk), anbefalede vi læseren at udforske mulighederne for at leve helhjertet og målrettet i nuet og opleve, hvor meget det kan forandre. Selv om fem minutter måske virker ubetydeligt, har nuet – det evige nu – faktisk stor betydning. Det er i nuet, livet bliver til og leves.

I ovennævnte bog lagde vi vægt på korte øvelser i at være til stede, i visdom, samvær, fred og ro og glæde specielt rettet mod morgenen, det tidspunkt på dagen, hvor energiniveauet er højt, og dagens opgaver ligger foran én. I denne bog har vi samlet 100

enkle fem minutters-øvelser til om aftenen, et tidspunkt, hvor man mere er indstillet på afslapning, samvær med familien og på at få den nødvendige hvile, så man kan lade op igen.

Fem Gode Minutter giver selv den travleste en velkommen lejlighed til at få et nyt og anderledes forhold til sit eget liv. Hver eneste gang man trækker vejret med opmærksomt nærvær (mindfulness), får man mulighed for at føle livet i og omkring sig selv. Hvert eneste minut man lever med intensitet og bevidsthed, får man chancen for at opdage sin egen menneskelige storhed og lade sig berøre af livet i endnu højere grad.

Ideen med *fem gode minutter* er ganske enkel. Når du giver dig i kast med øvelserne, så giv dig selv tid til at være til stede med opmærksomt nærvær i bare fem minutter. Vær målrettet og gå helhjertet ind for det uden at tænke på, hvad du får ud af det. Hvis du øver dig i disse færdigheder – opmærksomt nærvær,

målrettethed og at handle helhjertet – åbner dørene sig for en umiddelbar og dyb oplevelse af nuet. Hele vejen igennem denne bog får du i øvelserne besked på enten at trække vejret eller lytte med opmærksomt nærvær i ca. et minut, og derefter sætte dig et mål og gå helhjertet ind for det.

Måske har du aldrig hørt om opmærksomt nærvær (mindfulness) før, men det skal ikke afskrække dig! I første halvdel af bogen får du en nem og grundig vejledning i at optræne opmærksomt nærvær, som du kan bruge, når du skal øve dig i at trække vejret og lytte med opmærksomt nærvær. Disse beskrivelser kan du vende tilbage til hver gang, du har brug for det. Efterhånden som du øver dig, vil du opleve, at dét henholdvis at trække vejret og lytte med opmærksomt nærvær bliver helt naturlige redskaber til at være til stede i nuet. Du vil gradvist fornemme, hvor virkningsfulde øvelserne er, og efterhånden vil du mærke, at de rækker ud over de fem minutter. Forbered dig på også at kunne

nyde dét. Det kan føre til endnu dybere og mere givende ændringer, fordi du nu føler dig mere til stede og i samklang med andre og er mere åben over for livets mysterium og mangfoldighed.

Det er så let for os at distancere os fra os selv midt i den travle hverdag og at identificere os med ting, som forekommer os at være vigtige. Men du betaler en høj pris for at lade dig fange ind: Dit indre liv bliver overtaget af hastværk og bekymringer, du kan miste den dybe kontakt med dine nærmeste, og måske er det ikke engang muligt for dig at få en god nats søvn længere.

Denne bog handler om at genfinde og generobre det, du har mistet: en dybere glæde, fred i sindet, forbundethed med andre og mening midt i travlheden og de krav, hverdagen, arbejdet og dit personlige liv stiller til dig.

Fordi vores arbejdsliv tit er så krævende og så intenst, lægger denne bog vægt på øvelser, der kan hjælpe dig med at give slip på arbejdsdagens mange impulser og eftervirkninger og i højere grad dvæle ved de større perspektiver i dit liv. Dette større overblik giver plads til at have det sjovt, slappe af og være mere opmærksom på dit indre liv og det liv, dine nærmeste lever. Vi har også medtaget en række øvelser, der kan hjælpe dig til at få den hvile, du har brug for, og sove godt om natten.

Ved at bruge fem minutter om dagen eller måske bare nogle få gange om ugen kan øvelserne i denne bog hjælpe dig til at genopbygge livet:

- Du vil føle dig tryggere og mere levende. Være mere til stede i dit liv også uden for arbejdslivet.

- Du vil få større kontakt med dit indre liv, forbedre forholdet til dine nærmeste, og det gælder også dine eventuelle kæledyr.
- Du vil i højere grad forundres over livets mangfoldighed og nyde at udforske dets mysterium.
- Du vil være mere rolig, få fred i sindet og forhåbentlig sove bedre om natten.

