

Vedlegg 2, øving i oppmerksomt nærvær

Intervensjon B, øving i oppmerksomt nærvær

Eg leia informantane gjennom denne øvinga ved at me alle saman sat i ring. Dei blei invitert til å anten lukke augo att, eller feste blikket på eit punkt på golvet for så å rette oppmerksemda si mot pusten, slik den rører seg i kroppen – utan å endre på noko. Eg bad dei flytte oppmerksemda frå den eine kroppsdelen til den andre, gjennom heile kroppen. Så tilbake til pusten, før eg bad dei rette oppmerksemda mot tankane sine. Så ein seiste runde innom pusten før dei retta oppmerksemda mot kjenslene sine.