1. **FORANDRING**  **2**. **STRESS** **3**. **PERCEPTION**

*(Tingene forandrer sig) (Der er stress/ubehag/utilfredshed) (Vi ser alt fra et begrænset perspektiv)*



Når vi mediterer, kan vi øve os i at nøjes med at mærke ubehag

 **NU**

 **I hvert eneste `nu´ kan vi lægge mærke til at der er:**

1. **En krop**: de 5 sanser, følelser

1. **Et sind med**: (der hele tiden automatisk leverer vurderinger, tanker, og opbygger narrativer)

* **Vurderinger**: ☺ **** ☹ (pos, neutral, neg)
* **Tanker**:

* **Narrativer**:

  ? 

1. **Reaktioner**: kroppen har en reaktion – er det noget jeg skal væk fra, holde fast i eller noget jeg skal ignorere

 (**Reaktionsmønstre**: kamp, flugt, frys)

1. **Bevidsthed**:

 

2+3 kan blive ligesom et fængsel, hvor vi er forelsket i en bestemt fortælling om os selv. Og det er de samme tanker der kører igen og igen (default mode – altså en standart-tilstand i sindet) – men det kan være svært at få øje på den det narrativ – men det kan være at vi opdager, at det er meget negativt og det er med til at vedligeholde en stress-tilstand og deraf følgende slidtage på vores krop – både med den direkte stress-påvirkning i organismen, men også den deraf følgende måske uhensigtsmæssige håndtering af ubehag.

Og så kan vi opdage at der er en bevidsthed, eller et sted hvorfra vi kan se tanker, vurderinger og reaktionerne og i det øjeblik vi kan se det får vi et valg.

Vi kan øve os i at flytte opmærksomheden hen til bare at mærke kroppen.