

# GAP – Greater Awareness Place

## - *skab ro og fuld tilstedeværelse med GAP-teknikken*

Oplev ro og klarhed i nuet ved at flytte dit fokus fra dine tanker til mellemrummet (eller gabet) mellem tankerne, ved siden af, over eller under tankerne.

**Formålet** med at bruge denne teknik er at skifte opmærksomheden fra en ud ad retning til en ind ad retning, så det er muligt at opleve den essentielle natur af ro og fuld tilstedeværelse uden en masse forstyrrende tanker. Nylig videnskabelig forskning i neurovidenskab bekræfter, at der er disse perioder af ikke-aktivitet i hjernen, der kan sammenlignes med tanke-gabet.

- For at starte denne teknik skal du sidde stille med øjnene lukket et sted hvor du ikke bliver forstyrret. Vent ca. 1 minut for at opleve hvordan det er at sidde med øjnene lukkede.
- Bemærk, at du med dine øjne lukkede oplever flere forskellige ting. Du hører lyde, du mærker måske din krop imod stolen, du bemærker måske andre lyde, og du bemærker, at der er tanker, der kommer til dig.
- Bemærk, at tankerne er ligesom tale; det er ikke en lang uafbrudt sætning. Der er pauser (måske kun korte pauser) mellem tankerne.
- Tillad dig selv bare at bemærke og fokusere på pauserne mellem tankerne. [vent nu i ca. 1 minut]. Bemærk, at gabet mellem tankerne er virkelig tomhed. Der er ingenting dér. Det er bare ro og stilhed uden nogen form for opmærksomhed. Det er levende, men der er ingen oplevelsesgenstand. Du kan også flytte din opmærksomhed hen ved siden af eller over eller under tankerne, hvis det er svært at finde mellemrummet mellem tankerne.
- En anden vej til direkte at opleve denne ingenting og ro og stilhed er at bemærke, at de tanker, du oplever i dit hoved, optræder på en baggrund af stilhed. Nogle personer finder det lettere bare at skifte deres opmærksomhed fra at bemærke tankernes aktivitet til at lægge mærke til den stille baggrund på hvilken tankerne opstår.
- Når du bemærker den stille baggrund hvori tankerne opstår, vil du lægge mærke til at du kan være opmærksom på det også mens tankerne kommer og går. Tillad dig selv at vælge at fokusere på den stille baggrund. Bring dig selv ind i den stilhed. [vent ca. 1-2 minutter].
- Hvis du opdager at du igen er blevet opslugt i dine tanker, så skal du i det øjeblik du opdager det bare bringe din opmærksomhed tilbage til gabet mellem, over eller under tankerne. [vent 1-2 minutter her].
- Når du har oplevet denne ro og stilhed i nogle minutter er du færdig og kan vende tilbage og åbne dine øjne.
- Spørg dig selv: "Hvordan var det?" - "Hvad oplevede jeg?"

Når du har anvendt denne teknik, har du på kort tid skabt en behagelig oplevelse af ro og fuld tilstedeværelse. Træn denne teknik flere gange dagligt og bliv god til den. Det tager kun 5 min. pr. gang. Bliv guidet her: [www.core-dynamics-coaching.dk/gap](http://www.core-dynamics-coaching.dk/gap) (klik på afspilning lige under videobillede).