



MindResult • Inddragende Metoder

# Gearskifte

## Metoden

- Kan bruges individuelt eller i en gruppe op til 40 deltagere
- Varer 10 minutter
- Kræver papir/papkort og pen til deltagerne

## Brug fx metoden, når du vil:

- Undersøge dit perspektiv på et emne
- Blive bevidst om og mærke både dine intentioner og den kontekst, du er i
- Betragte virkeligheden fra neutralt, åbent og nysgerrigt perspektiv

## Metoden kan:

- Øge din evne til at give eller tage imod feedback fra indre og ydre kilder
- Give dig et bredt grundlag til at navigere i, vurdere eller beslutte ift. emnet

## Sådan gør du:

Mærk kroppen – som den er med smerter, puls, snurren og andre tegn på liv. Læg mærke til, at du trækker vejret. Følg luften når den strømmer ud og ind af kroppen.

Mærk dit hjerte. Tænk med venlighed på dig selv og dem, der er omkring dig. Fokuser på din opmærksomhed. Læg mærke til hvordan din bevidsthed er klar over, hvad der foregår.

Tænk over det emne, du er optaget af. Del det fx op i fire undertemaer. Mærk kroppen, tænk på tema et, og notér de umiddelbare tanker, som de dukker op.

Mærk åndedrættet, tænkt på tema to, og notér...

Mærk hjertet, tænk på tema tre, notér...

Læg mærke til at dit fokus konstant skifter mellem det, du er optaget af, det der sker omkring dig, impulser fra sanser, sindet og den ydre verden, tænk på tema fire, notér...

Forsøg at opnå en tilstand af afspændt koncentration.

Byd alle input og emner velkomne. Notér...

