

Finde ro med 4-7-8

Kunne det være skønt med en genvej til ro?

... Jeg vil gerne dele en genvej. En som det er muligt at bruge midt på dagen eller lige før søvnen gerne skulle melde sig helt af sig selv om aftenen.

Men først vil jeg gerne tage dig med et smut ud i min have. Jeg gik derud forleden dag tidlig om morgenen for at trække lidt frisk luft inden dagens aktivitet. Mens jeg står på det dugvåde græs, bliver mit syn fanget af mit æbletræ. Jeg går tættere på, nyder den blide duft. Hører en summen fra en honningbi, der allerede er i gang med at gøre sit, til at vi kan få saftige æbler til september.

Den intense summen får mig til at tænke på alle de mange ledere og ildsjæle, der især her i 2020 lægger utrolig meget arbejdsomhed for dagen i vores menneskelige verden. (Og ikke nær så ligetil som for morgenens honningbi.) Stort set alt er til evaluering - om det nu kan gøres som vi er vant til - eller der er behov for nytænkning.

Derfor tænker jeg på 4-7-8 teknikken. At den kan komme til gavn. F.eks. midt på dagen, hvor vi går fra møde til møde, fra aktivitet til aktivitet. Hvor vi måske bliver udfordrede af et spørgsmål, en indsats eller et krav, som vi forventes at svare på, løse og imødekomme. Eller der hvor vore forandrede vilkår presser sig på. Måske overvældes vi af stilheden eller larmen i et hjemmekontor eller på en arbejdsplads, der virker anderledes end vi er vant til. – Eller at vi med iver efter at klar og løse, er så dybt opslugt af en opgave, at vi helt glemmer, det vi også gerne vil.

Kender du mon til det, eller noget lignende? Der hvor beslutninger og aktiviteter melder sig i en lind strøm, og hvor prisen kan være, at du kommer væk fra dig selv, din egen kerne og væk fra det bedste sted at træffe beslutninger fra?

Det er her 4-7-8 teknikken bliver relevant. Og den handler om vejrtrækning.

Den er lettest at gribe og bruge, når der er skift i løbet af dagen. Mellem aktiviteter, mellem møder – eller mellem måltiderne 😊 Det kan godt give et lille venligt smil indad at tænke: 'Har jeg egentlig lagt mærke til hvordan jeg trækker vejret, siden jeg spiste min morgenmad?'

Intentionen er at vi, i løbet af dagen, giver blot nogle få vejrtrækninger vores fulde, udelte opmærksomhed. Og får glæde af det!

4-7-8 bruges til at lade 'luften gå af ballonen' – give slip på alt pres og få skuldrene ned samtidig. Trække vejret med kvalitet og omhu.

Men det er ikke bare for den smukke turs skyld at jeg lige ville tage dig med ud i min have, før jeg beskriver teknikken.

Der er nemlig mulighed for at koble lidt mere på.
For vi kan lige så godt få en ekstra genvej med.

Her er først teknikken i sin grundform:

- Tag en dyb indånding mens du tæller 1-2-3-4
 - Hold vejret mens du tæller 1-2-3-4-5-6-7
 - Og pust så langsomt, langt og helt ud mens du tæller 1-2-3-4-5-6-7-8
- Gentag evt. to-tre-fire gange.

Mærk hvordan det opleves.

.. Og læs så videre på næste side. Der er mulighed for at få mere ud af øvelsen.



Øvelsen kan med en lille udvidelse både være en genvej ro, og fremme lethed og måske en spirende glæde.



Du må gerne bruge billedet af mit æbletræ i øvelsen, men det kan også være solen eller en rislende å. Det kan være billedet af et menneske du virkelig holder af, det kan også være dit favoritsmykke, eller noget andet som giver dig en let fornemmelse indeni.

Du kan gøre det med det samme:

- Forestil dig noget smukt, noget der dufter godt, lyder rart eller mærkes behageligt, bare nogle sekunder.
- Og træk så vejret efter 4-7-8 teknikken et par gange.

- **Gør det til en lille venlighed du gir dig selv – en kærkommen lille pause.** - Før næste møde, næste aktivitet eller før du svarer på et spørgsmål, som du er blevet stillet. Det tager 20 sekunder og op til et minut eller to.

Vi behøver ikke stå ved et æbletræ i den friske morgenluft for at kunne nyde gavn af at trække vejret helt igennem.

Det er altid ok at tænke:

"Jeg trækker lige vejret!" Unde sig de sekunder, det tager ... mens vi er på vej til at vælge vort næste skridt.

... Og nogle gange vil disse få bevidste åndedrag, gøre at vi ændrer eller finjusterer, dét vi vælger at gøre.

De enkle bevidste åndedrag får lov til at vitalisere os og give ro, måske glæde og klarhed - klar til brug i dagligdagen.

Du velkommen til at følge Syntesa på Facebook: [@Syntesa.online](https://www.facebook.com/Syntesa.online) for mere inspiration.

Kontakt mig også gerne direkte på mail eller telefon 2218 3616 for en uforpligtende dialog om din aktuelle situation og eventuelle udfordringer i det team, som du leder eller indgår i.

Må du få en god dag!

Betty E Frederiksen
Udviklingskonsulent, Syntesa

