



Naikan – ‘Se indeni’

En japansk metode til selv-støtte og selv-værdsættelse

Naikan er en måde at opelske taknemmelighed ved at fokusere på at være til stede i sit liv i stedet for at blive fanget af dagligdagens småproblemer, dramaer og brokkerier. Den kan igangsætte mere selvværdsættelse og taknemmelighed overfor andres bidrag i dit liv.

1. Læn dig godt tilbage, slap af i hele kroppen, find ro, træk vejret naturligt. Giv slip på tankerne.
2. Spørg nu dig selv: **”Hvad har jeg modtaget idag?”** Det handler om at huske alle de gode ting, der er sket i løbet af dagen, og give dem plads til at fylde i bevidstheden. Hvilke behov blev opfyldt for dig med det, du modtog? Hvordan er det at tænke på?
3. Spørg dig selv: **”Hvad har jeg givet idag?”** Det handler om at erkende og se din egen gavmildhed og hjælpsomhed overfor andre, og give det plads til at fylde i bevidstheden. Se om du kan mærke din gavmildhed. Hvilke behov møder det hos dig? Hvordan har du det, når du tænker på det?
4. Spørg nu dig selv. **”Har jeg bidraget til noget, som jeg gerne ville have undværet at bidrage til?”** Det handler om at give plads til at lære, og at tage ansvar. Hvis du begynder at bebrejde dig selv, at du BURDE have opført dig anderledes, lad da blot de tanker passere. Hvis du begynder at bebrejde andre, lad da også de tanker passere. Hent blot blidt din opmærksomhed tilbage til her og nu, hver gang tankerne kommer. Reflekter uden at dømme: Gjorde jeg noget, jeg gerne ville have gjort anderledes?
5. Spørg nu: **Er der noget, jeg kan gøre for at genetablere? Er der noget, jeg kan gøre for at forebygge at det sker igen? Hvordan ville det være? SE det for dig!**
6. Tag en dyb indånding og kom tilbage til her og nu