**Tæm dine aber med mindfulness**

Du behøver ikke finde røgelsespindene frem, slet ikke …  
Eller stemple ud til en fjern bjergtop.  
Eller mumle tibetanske remser.

Næ. Tænk hellere over, hvad en indianer, en forretningsmand og verdens bedste basketballspiller har til fælles: De bruger mindfulness til at genoplade batterierne! Opnå indre ro og slappe af – før de igen skal fokusere.

Det kan *du* også lære.  
Hvordan?

**Dit hoved er fyldt med fordrukne aber**

Vores hjerner er lumsk skruet sammen: Når du holder fri, og din hjerne kører på autopilot, har dine tanker det med at flintre i alle retninger.

Måske kender du det her:  
Du sidder på den fedeste sandstrand. Jordbærisen smager superdejligt, og lige om lidt er det tid til en tur i vandet og derpå en lur. Alligevel er der noget, der nager. Bekymringer om fremtiden. Ærgrelser over ting, der er sket i fortiden.

Tankerne forstyrrer … og forhindrer dig i at være fuldt tilstede, her og nu.

Buddhisterne kalder det for *monkey mind*. Dine tanker drøner rundt som en flok fordrukne aber.

De kværner simpelthen afsted.

Yadadadada.

Det er helt normalt … og endda megasmart, fordi kaosset – de uafbrudte sammenstød af tilfældige tanker og idéstumper inde i dit hoved – gør dig sindssygt kreativ.

Ja, de gør faktisk dig og resten af menneskeheden i stand til at opfinde geniale ting som iPads, robotter og Eiffeltårnet.

**Tæm aberne – med ét fokus**

Mindfulness er grundlæggende enkelt.

Når aberne oppe i dit hoved får frit spil, mosler de rundt og støjer. Fidusen er at give dem noget at fokusere på. Kort sagt: Lær at styre din opmærksomhed. Dét er hele tricket. Du skal finde ét fokuspunkt. Ét anker, så du ikke hele tiden driver med tankestrømmene.

Et anker kan fx være dit åndedræt.  
Eller et stykke chokolade, du spiser.  
Eller vandet, der rammer din ryg, når du står under bruseren. Du vælger selv.