* LEKSJON 2 – TILSTEDEVÆRELSE
  + 20 minutteren – Spør hvordan uken har vært – hva har fungert? Ta en runde rundt bordet, la deltagerne si ett ord som beskriver uken med et positivt fortegn. Fokus på hva de har mestret. Alle må si forskjellige ord, ingen ord kan gå to ganger☺ Dette kan virke vanskelig for flere, så la gruppen hjelpe til. Fokuset her blir på mestring og gruppedynamikk. Spør dem gjerne om de hadde synes det hadde vært lettere å nevne tre ting med et negativt fortegn, 3 ting som har vært utfordrende. Svaret er som oftest ja, så her blir det å formidle at legges fokuset på det positive, blir ting ofte lettere. Ha fokus på at troen om å kunne/klare er viktig når man gjør en endring. Troen på seg selv er viktig på alle plan☺
* Vi har alle våre rømningsveier – noen vet vi om, andre er mer ubevisste. Husk på at 90% av vår mentale aktivitet, skjer ubevisst. Mønstre kommer over tid og vi er ikke alltid bevisste på hvorfor vi gjør som vi gjør. Ofte hører vi deltagerne si at de ikke vet hvordan de har kommet til det stedet de er i dag. Det kan ha startet med å spise en sjokolade en gang man følte seg litt nedfor, for så å gjøre det neste gang man følte på ubehag, helt til det blir et mønster hvor man unner seg en sjokolade hver gang ting føles ubehagelig/vanskelig. Dette skjer som oftest over lang tid og uten at man tenker på det som en rømningsvei, men mer som at sjokoladen gir glede når alt annet føles vanskelig. Fokuset blir da å jakte på den gode følelsen gjennom sjokoladen når man har følelse av ubehag i en eller annen variant, eks nervøsitet, sinne, frustrasjon, tristhet etc
* Det å spise for mye er ikke selve årsaken – dette er en prosess som flere vil gjøre seg mange tanker om i tiden som kommer.
  + - Spør gruppen «NÅ SOM DERE IKKE HAR KUNNET SPISE, HVA HAR DERE GJORT I STEDENFOR? Hva gjorde dere når dere kjente på sulten kom, når hodepinen kom etc?» Eks flyktet man inn i telefonen, begynte å strikke, veldig sosial, trene, se på tv? Integrer dette med rømningsveier for å få et bilde på hvordan vi unngår å være tilstede i alt som er vanskelig. Hvor kreative vi blir for å unngå ubehagelige situasjoner/følelser.
    - Ta en spørsmålsrunde – hvor ofte sitter du deg ned og gjør ingenting / ingen musikk, ingen telefon, ingen tv etc? Svar kan være at det har man ikke tid til det… finn et eksempel fra deg selv på hvordan du selv ikke har tatt deg tid til pauser. Hvor personlig du ønsker å være, er valgfritt.Hold en lett tone.
    - Ny runde – hvor mange har hatt søvnproblemer eller problemer med å sovne? Eneste gangen i løpet av døgnet hvor vi må være med oss selv, er når vi skal legge oss. Da kan vi ikke unngå at tankene kommer, og da er det noen som er kreative, som å se på tv, lese bok, høre musikk til de sovner. Ta en liten stopp. Hele målet med denne leksjonen er at vi lever i en tid der vi må hele tiden være underholdt, vi lever under konstant for lite tid, vi må prestere på alle plan og det er helt umulig å være tilstede i en slik virkelighet. Folk slutter å puste, folk slutter å kjenne på hvordan de har det, og de finner rømningsveier som tilsynelatende fungerer. Og mat er en av disse rømningsveiene – dette kan være at man ikke klarer å kose seg uten mat, mat må være med i alle kose settinger. Mat gir en umiddelbar lykkefølelse (trøst), den kan kjøpe deg tid (hurtigmat), gi deg anerkjennelse (lage god mat for andre, eks godt bakverk)..
    - Noe av det som blir veldig viktig når man skal gjøre en livsstilsendring for at det skal bli en varig endring, er å være tilstede underveis slik at man får med seg hva som skjer, slik at alle valg blir bevisste og ikke ubevisste. Derfor integrerer vi 10 min pust hver morgen for at de skal gå inn i dagen i en bevisst tilstand med en positiv intensjon. Avslutt pustingen med hva kan du gjøre for at denne dagen skal bli så bra som mulig.
    - Før de begynner å puste, noter grunntilstanden (hvordan har du det)?
    - Første du gjør når du puster er å registrere hvilke tanker du har, så registrerer de hvilke følelser de har. Første uken kan de bruke lydfil fra Kine som en veiledning. Deretter unngå å benytte den da dette vil bli ekstern stimuli. De kan bruke lydfilen, men ikke under pusten, men om de kjenner at de trenger noe.
    - Logging etter pusten om hvordan de opplevde det. Fikk de noen beskjeder innenfra. Og hva de evt måtte gjøre for å få en god dag?
    - Etter at vi har gått gjennom leksjonen, avslutter vi med 10 min pusting og en runde rundt bordet (min 20 min). Viktig at før de puster, forbereder de på alle reaksjoner. At de kan kjenne uro, utålmodighet, kløe, maur i beina, masse tanker på hvorfor de skal gjøre dette, vanskelig med fokusere på pusten, finner ikke ro osv. dette er helt normale reaksjoner og veldig beskrivende på hvordan de egentlig har det. Målet er ikke å finne ro, målet er kun å registrere hvordan man har det uten å dømme det eller gruble på det. Vi skal ut av hodet og inn i kroppen. Vi skal kjenne, ikke tenke. Tankene vil komme, men de skal ikke få oppmerksomhet, men flytte fokuset tilbake til pust hver gang man vandrer av gårde i tankene.