



Historien om at øve sig

I et lille hus i et land højt mod nord bor en lille pige. Huset ligger i den dejligste natur lige bag den smukkeste blomstereng. Hver dag går den lille pige den samme vej over engen, og der hvor hun går, er der efterhånden kommet en sti.

Når vinteren kommer og sneen er faldet, er engen dækket med et tykt lag sne, det gør den ikke mindre flot bare anderledes.

Når sneen er faldet, dækker den hendes sti. Det betyder, at hun må gå hele den lange vej uden om engen. Det tager meget længere tid og er altså ikke lige så sjovt.

Hun tænker tit på, om hun ikke bare skal kaste sig ud i det og begynde at gå på stien igen, men hver gang hun overvejer det, bliver hun ramt af tanken om, at det er for besværligt at gå i den høje sne, så det ender altid med, at hun lader være og går den lange kedelige vej udenom.

En helt tilfældig dag, uden hun havde forberedt sig på det, besluttede hun sig for at gøre det besværlige nemlig at gå over engen igennem den dybe sne. Måske var det fordi, hun ikke havde travlt. Måske var det fordi, hun havde mod på at gøre noget nyt. Jeg ved det ikke.

Hun havde ikke taget mange skridt ud i sneen, før hun opdagede, hvor hårdt det var, og inden hun var nået halvvejs ud over engen, havde hun ikke flere kræfter.

Hun besluttede sig for at vende om og i stedet gå den lange og kedelige vej uden om. Om aftenen da hun lå i sin seng, tænkte hun på sin bedrift i dag.

Hun lagde mærke til, at der var to typer tanker, der sloges om at få hendes opmærksomhed. Der var de dumme tanker om, at hun ikke havde gjort det godt nok, og så var der de rare tanker om, at hun havde gjort sit bedste, og at det jo er meget bedre end ikke at gøre noget.

Efter lidt tid blev hun klar over, at det ikke kunne bruges til noget som helst at være ked af, at hun ikke var nået hele vejen over engen. Så i stedet besluttede hun sig for, at hun lige så godt kunne være ret stolt over, at hun havde valgt at gøre noget, der var svært.

Den næste dag, da hun stod foran engen, begav hun sig ud i de fodspor hun havde trådt dagen før. Det gik rimelig let, lige til hun nåede det sted, hun var stoppede dagen før. Nu vidste hun jo, hvad det krævede af hende, så beslutningen var let at træffe. Hun gik det sidste stykke over engen.

Glad og stolt over sin bedrift gik hun i seng den aften.

Dagen efter var der ingen tvivl. Hendes vej hjem gik over engen. Det var stadig hårdt at gå gennem sneen men ikke lige så hårdt som første gang.

De følgende mange dage blev engen krydset et utal af gange. De første gang var det stadig hårdt at gå gennem sneen, men efterhånden som sporet blev trådt, blev det lettere og lettere. Til sidst var det ikke engang noget, hun tænkte over, hun gjorde det bare.

En dag på vej over engen, stoppede den lille pige op, kiggede sig omkring og opdagede, hvad hun havde opnået. Pludselig væltede en ubeskrivelig følelse af lykke op i hende.

Ikke over hendes sti men over, at hun nu havde lært at øve sig på noget svært, og hvor fantastiske ting der sker, når man bliver ved.

Det besluttede hun sig for at blive ved med at øve sig på.

Resten af livet!

Øvelse:

Varighed: 20 – 60 min

Målgruppe: Fra 4 år

Formål: Historien og øvelsen kan bruges til at give deltagerne et billede på, hvordan man kan øve sig, og hvorfor det er vigtigt. Øvelsen kan både bruges i en personalegruppe eller målgruppen.





Komiteen for
Sundhedsoplysning

- Snak med deltagerne om betydningen af at øve sig og turde kaste sig ud i noget, man endnu ikke kan.
- Snak om, hvilke ting deltagerne godt kunne tænke sig at øve sig på.
- Snak med deltagerne om, hvordan man kan tænke for at gøre det sjovere at øve sig på noget svært.

Ønsker du at arbejde videre med at sætte mål for noget konkret, så kan du gøre det med øvelsen *Mig*, der ligger under Mentalisering – Øvelser

