

Wise mind - filmmanus

Wise mind viser til en sinnstilstand, eller en væremåte der du er klok og tar smarte avgjørelser. Vi vil at du skal lære deg å gjenkjenne Wise mind, og hvordan du kan oppnå dette når du ønsker det, selv når du er opprørt. Først, la oss skille wise mind fra to andre tilstander vi ofte opplever: Følelsestilstand og Fornuftstilstand. Følelsestilstand er når følelsene styrer tankene og behovene dine, og hva du gjør. Når du er i følelsestilstand er det følelsene dine som dikterer valgene du tar uavhengig av dine langtidsplaner. I sinne vil du kanskje lange ut mot noen eller blir med på farlig råning. Er du i følelsestilstand der tristhet styrer, blir du kanskje liggende i sengen og forsømmer avtaler. Disse faktorene gjør deg spesielt sårbar for å havne i følelsestilstand; trøtthet, sykdom, stress, alkohol eller annen rusbruk.

Fornuftstilstand er når fornuft og logikk styrer tanker, behov, og atferd. Du er i fornuftstilstand når fakta og logikk påvirker dine responser, og du vil kanskje forlange at ting blir gjort på den måten du selv mener er rett utfra de fakta du mener er tilstede. Kanskje du syns fornuftstilstand høres perfekt ut? Husk at logikk og fakta toner ned følelser slik at du kanskje mister av syne dine verdier og medfølelse. I fornuftstilstand kan det være at du kanskje ikke ser at en annen er opprørt og at du kanskje bør gjøre noe for å hjelpe til.

Wise mind er en blanding av følelser og fornuftstilstand. Det er å både ta hensyn til fakta og logikk samt forholde seg til følelser og kroppslige fornemmelser. På samme måte som intuisjon kjennes ofte wise mind i magen, som en god magefølelse.

Å finne wise mind kan kreve øvelse. For å finne wise mind også når du er i helt andre tilstander kan du gjøre følgende, du kan fokusere på pusten, hvordan den går ut og inn av kroppen. Fokuser på det punktet der pusten tar pause, kanskje i bunnen av magen. Forsøk å si «wise» og «mind» på innpust og utpust. En annen øvelse kan være å stille wise mind et spørsmål. Når du puster inn, still wise mind et spørsmål inni deg, når du puster ut bare lytt uten å fremtvinge et svar. Bare legg merke til hva slags svar som kommer. Som ferdighet kan wise mind være ekstremt nyttig for alle som trenger å finne kjernen for å kunne gjøre det som fungerer.