

Trening 0: Vær der

Formål

Denne drillen trener deg til å kunne VÆRE der behagelig.

Posisjon

Du og den andre personen sitter vendt mot hverandre med øynene lukket, omtrent en meter fra hverandre.



Instruksjoner

Det er ingen samtale. Dette er en taus drill. Det er ingen rykning, bevegelse eller noe som helst annet. Bare sitt der og vær der. Du vil vanligvis se mørke eller en del av rommet når du har øynene lukket. VÆR DER BEHAGELIG.

Talemønster

Det brukes svært lite coaching i denne drillen.

Coachen sier «Start» for å begynne drillen. Coachen bruker «Stopp» for å avslutte drillen eller for å påpeke en feil til studenten. Eksempel: Studenten faller i søvn, coachen sier: «Stopp. Du sovnet. Start.»

Sluttresultat

Drillen skal gjøres til du kan VÆRE der behagelig.