

”Doing-mode”

- Udløses når vi registrerer, at ting ikke er som vi ønsker de skulle være. En diskrepans mellem det vi oplever og det vi ønsker.
- Fører til forsøg på at gøre diskrepansen mindre gennem handling.
- Hvis det ikke umiddelbart lykkes, vil sindet arbejde videre og videre i cirkler m.h.p. på at bearbejde informationerne og finde mulige løsninger.
- Involverer ofte inddragelse af fortiden, forventninger for fremtiden og tanker om nutiden.

”Doing-mode” fortsat

- Ofte vurderende tanker om hvordan det går. Konstant monitorering.
- Fastholder os i en følelse af utilfredshed.
- Oplevelsen af nuet vil ofte være meget begrænset og indsnævret.
- ”Doing-tilstanden” optræder ofte automatisk uden at vi bevidst vælger den.

”Being mode”

- Involverer ikke noget bestemt mål.
- Ikke noget forsøg på ændring eller handling
- Acceptere det som er og byde det velkommen.
- Se tanker, og følelser og kropslige fornemmelser som fænomener der kommer, bliver genstand for opmærksomheden og forsvinder igen.
- Ingen fastholdelse og vurdering.
- Oplevelse i nuet.
- Udvidelse frem for indsnævring.