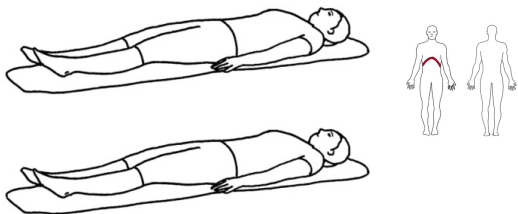


© www.ExorLive.com

Här är förslag på övningar i medveten närvaro som du kan göra både inne och ute. När du riktar uppmärksamheten mot det som händer just nu kan stress och orostankar minska, eftersom tankarna får mindre utrymme. Möt dig själv med vänlighet genom att lägga märke till det som du upplever med nyfikenhet, utan att värdera. Börja med korta stunder och öka gradvis. Lycka till!



### Uppmärksamhetsresa i kroppen

Ligg på rygg med armarna längs sidorna.

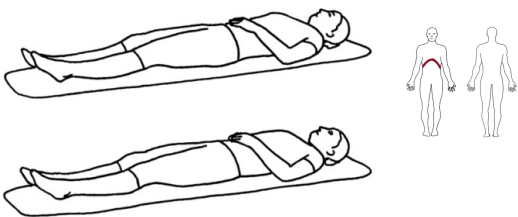
Blunda om det känns bra. Använd gärna en kudde och filt. Om du har spänningar i länderyggen kan det kännas skönt med en kudde under knäna.

Följ andningen en stund och känn hur det känns i kroppen just nu. Låt kroppen sjunka ner mot underlaget när du andas ut.

Rikta uppmärksamheten mot kroppen, en del i taget, från fötterna upp mot huvudet. Lägg märke till kontakten med underlaget, tyngd, värme, spänning eller om det inte känns något särskilt.

- Fötter
- Underben
- Knän
- Lår
- Rumpa
- Rygg
- Händer
- Armar och armbågar
- Axlar
- Huvud

Lägg märke till det som finns just nu, utan att värdera eller förändra.



### Viloandning

Ligg på rygg med händerna på magen.

Blunda om det känns bra.

Rikta uppmärksamheten mot andningen.

Känn hur magen rör sig när du andas in och ut, och hur det känns i kroppen just nu.

Tankar kan komma och gå.

När du märker att du får tankar som tar din uppmärksamhet – föreställ dig då att du lägger dem på ett moln som åker iväg och för sedan varsamt uppmärksamheten tillbaka till andningen.

Du behöver inte ändra något.

Låt andningen och tankarna vara som de är.

