



Övning: Gör vardagliga sysslor medvetet

Egenvårdsprogrammet för medveten närvaro

Mål

Du lär dig att vara närvarande i nuet.

Anvisning

Att göra vardagliga sysslor medvetet är ett sätt att stänga av autopiloten och bli medveten om detta ögonblick.

Det rekommenderas att göra övningen varje dag i minst en vecka.

Välj en daglig syssla och gör den medvetet, stund för stund. Lägg märke till alla detaljer du observerar. Den vardagliga sysslan kan vara vilken som helst, till exempel

- att stiga upp ur sängen på morgonen
- att borsta tänderna
- att duscha
- att diska
- att äta
- att promenera
- att köra bil eller cykla
- att ta ut soporna
- att shoppa

Om du till exempel väljer att diska, bli medveten om alla detaljer när du diskar, till exempel

- vattnets temperatur
- vattnets kontakt med din hud
- kärlens färger och former
- hur kärLEN känns i din hand
- diskmedlets doft
- skummets sammansättning

Observera att du inte nödvändigtvis behöver göra något nytt när du gör dina mindfulness-övningar. Du måste bara göra det på ett nytt sätt. Gör det så att du är medveten om det du gör. Var närvarande i stunden.



Du kan skriva upp de tankar som övningen väcker hos dig