

Avslappning och sömn

Inta en bekväm ställning i din säng. Känn efter om temperaturen är bra. Inte för kallt, inte för varmt.

Lyssna ett ögonblick på din andning och lugna ner dig med din andningsrytm. Andas ännu in ett par gånger lugnt, andas in djupt så att du känner att magen stiger och låt luften långsamt komma ut från dina lungor. Tillåt dig själv att slappna av.

Slut mjukt dina ögon och låt ögonlocken slappna av. Låt hela huvudet slappna av, ditt hårbotten, ditt ansikte.

Låt halsen slappna av därefter – och nacken. Andas lugnt.

Låt sedan din högra hand slappna av, ända ut i fingerspetsarna. Låt din vänstra hand slappna av.

Låt sedan ryggen och magen slappna av. Andas in djupt och känn hur hela din överkropp är avslappnad.

Fortsätt sedan med höger ben och låt den slappna av. Känn efter hur tungt det är mot sängen. Låt vänster ben slappna av på samma sätt och känn den tunga känslan i ditt ben.

Fortsätt att andas lugnt och låt luften flöda fritt och lugnt ut. Känn hur hela din avslappnade kropp vilar mot madrassen.

Föreställ dig en sömnstig framför dina ögon och börja gå längs den. Du vet att i andra ändan av stigen är du lugn och faller i sömn. Du går med lätta steg längs stigen. Bakom dig finns dagen med allt som hänt. Du kan lämna kvar där såväl glädje som sorg.

Och för att garantera att du kan gå lugnt stänger du porten bakom dig. Du går lugnt längs stigen och du säger godnatt till dina närmaste. Föreställ dig bredvid din sömnstig en rad med träd. Du går lugnt förbi dem och du räknar dem. Vid varje träd är du lite mer avslappnad och lite tröttare.

Du fortsätter längs stigen och räknar träden och småningom kommer du till sömnlandet. Du ser kring dig ett dis som sveper dig in i ro. Du fortsätter att räkna träd och småningom försvinner träden i diset och du känner hur du sjunker i sömn.