



Koncentrationsövning

Börja med att sitta ner och blunda lätt. Om det känns bra för dig, andas lugnt genom näsan. Lägg märke till hur det känns i kroppen varje gång du andas in och ut.

Rikta nu lugnt din uppmärksamhet till den plats där du just nu befinner dig. Låt dig själv vara närvarande i det här utrymmet. Lägg märke till alla ljud som du kan höra helt nära dig och längre borta.

Fokusera sedan på hur du sitter. Rikta uppmärksamheten till de delar av kroppen som rör vid stolen. Hurdana känningar kan du märka vid de delarna? Hur känns det i hela kroppen när du sitter?

Lägg sedan märke till de punkter där kroppens olika delar rör vid varandra. Hur känns det när händerna rör vid benen? Eller när händerna rör vid varandra? Och hur känns dina ben i den ställning du sitter?

Vilka andra känningar kan du märka i kroppen?

Lägg märke till vilka som helst känningar, och var medveten om dem. Notera också om känningarna förändras från en stund till nästa: om de till exempel blir starkare eller svagare. Försök inte själv ändra på det du känner.

Ta dig nu tid för att en stund fundera på varför du är här. Testa om du för dig själv kan klä i ord varför du gör den här övningen. Vad är målet med den här övningen för just dig? Och varför arbetar du med egenvårdsprogrammet? Kan du påminna dig själv om varför det är viktigt för dig att du använder av din tid och energi på det här?

Prova sedan om du inombords kan göra plats för ångslan, oro och osäkerhet. Märker du några orostankar eller ångslan? Testa om du kan möta de här tankarna och känslorna på ett nyfiket och lugnt sätt, och sedan låta dem vara. Du behöver inte försöka bli fri från oron eller ändra denna på något sätt.

Prova nu om du kan komma på någon viktig sak för dig, som motiverar dig och är en orsak till att du vill göra den här övningen – en sak som gör att du vill lära dig nya färdigheter. Fundera en stund över vad just du vill och vilka mål du har.

Släpp sedan så småningom alla tankar. Var uppmärksam på alla ljud som du hör runt omkring dig.

Nu kan du långsamt öppna ögonen och återvända till det här ögonblicket och den här dagen.
