



Övning i medkänsla

Börja med att sätta dig bekvämt. Du kan blunda, om det känns bra, eller fokusera blicken på någon punkt nära dig. Känn efter vad du upplever just i det här ögonblicket. Vilka tankar snurrar i ditt huvud? Skanna kroppen från topp till tå. Vilka känningar lägger du märke till i kroppen?

Låt nu de här känningarna finnas och vara närvarande, och försök inte ändra dem på något sätt. Du kan namnge känningarna, till exempel så här: "jag känner spänningar i kroppen", "jag känner ett tryck i bröstet", "jag känner besvikelse" eller "jag märker orostankar". Vad du än lägger märke till så påminn dig själv om att dina upplevelser är helt mänskliga. Det är helt okej att känna just så som du känner.

Ta därefter några lugna andetag. Försök andas lite djupare än normalt. Låt ryggraden bli litet längre när du andas. Du kan också prova på att rulla axlarna bakåt litet grann och öppna bröstkorgen.

Om det känns bra, så kan du sakta låta ett lätt leende spridas över ansiktet. Föreställ dig till exempel att du är tillsammans med en god vän eller med ett djur som är viktigt för dig. Stanna upp en stund för att lägga märke till hur du känner dig.

Placera sedan ena handen eller båda händerna på bröstkorgen. Tänk på det som en vänlig gest mot dig själv. Föreställ dig att det strömmar värme och vänlighet från din hand in i kroppen – eller något annat, som du känner att du just nu skulle behöva. Om det här känns svårt så kan du också tänka på någonting som du skulle vilja förmedla till en för dig viktig person, om hen vore i samma situation som du är nu. Du kan också tänka på vad du skulle vilja säga till den personen. Kunde du säga samma sak till dig själv?

Nu kan du lägga alla ord och tankar åt sidan. Låt händerna sjunka ned i famnen. Öppna ögonen och titta på det som finns omkring dig. Fundera på vad du vill fokusera på till näst. Vad skulle kännas viktigt och behagligt för dig att göra just nu? Till slut, kom ihåg att tacka dig själv för att du använde den här tiden, till att göra något som stärker ditt mående.
