

## Förmåga att uppskatta saker

Sätt dig på en stol så bekvämt som möjligt. Titta runt omkring dig en stund och varva ner. Ge din kropp en möjlighet att samla sig.

Andas in och ut. Föreställ dig en skogsstig. En skogsstig där du kan sätta dig på en solvarm sten och bara vila, bara finnas till och lyssna på den helande tystnaden. Du låter naturens skönhet och ljus skölja bort all stress och oro. Vara bara still en stund. Identifiera dina begränsningar och acceptera dem även hos andra.

Det är viktigt att våga fråga, lära sig av sina misstag och inse sitt eget värde. Att kunna vara flexibel och böja sig för saker, men vara försiktig så att man inte går av. Att värdesätta det arbete man gör, men också sin fritid.

Lämna nu det här i dina tankar. Precis som stenar så formas de av livet och förändras. Vattnet och tiden slipar och nöter på stenarnas kanter. På samma sätt är det med oss människor.

Res dig nu från den solvarma stenen och promenera lugnt vidare. Låt frid och ny styrka strömma in i dig. Du går tillbaka från skogsstigen in i nuet. Andas in lite djupare, och andas nu ut. Nu är du redo att fortsätta din dag.