

Medveten närvaro sittandes

Luta dig bekvämt tillbaka. Se dig omkring en stund och känn hur stolens sittdel rör din kropp. Beröring, detta ögonblick, vara närvarande, stilla, i denna situation.

Fokusera nu på att slappna av, andas.

(naturljud)

Fokusera på din kropp, och låt din panna slappna av. Du kan föreställa dig att du träffar någon du tycker om, eller att du tittar på något vackert.

Känn hur du ler. Låt ditt leende värma dig. Med leendet får du energi, och när din energinivå ökar har du mer kraft och flexibilitet i vardagen. Känn hur ditt leende får ansiktet att slappna av. Låt leendet sjunka djupt in i ansiktsmusklerna. Leendet värmer, och du kan låta det spridas till dina läppar och lyfta mungiporna lite.

Fokusera nu på din nacke och hals. Låt musklerna slappna av. Tänk att din hals är som halsen på en sköldpadda. Du kan låta huvudet sjunka ner i skalet för att vila utan att hålla upp det medan du renar dina tankar och känslor.

(naturljud)

Och det är bra att öva regelbundet. Din kropp är kapabel. Den vet hur man är mer och mer närvarande i denna dag, i nuet, och på så sätt kan du upptäcka glädjeämnen i din vardag och dra mer och mer styrka och positivitet från dem.

Ta nu ett andetag och andas ut igen. Andas in. När du andas ut är du helt vaken igen. Skaka tills sist på dina armar och ben. Fint, tack.