

Koncentrera dig på din andning

Sätt eller lägg dig bekvämt och blunda eller halvblunda. Fokusera nu på din andning. Känn hur luften strömmar in och ut ur dina näsborrar. Andas in djupt och håll andan ett tag. Släpp ut luften och låt din kropp slappna av samtidigt.

Fortsätt att följa din andning.

Känn hur dina lungor ömsom fylls, och ömsom töms. Lägg märke till hur din mage rör sig i takt med andningen. Låt dig själv slappna av och notera hur andningen känns i din kropp.