



Övning: Närvaro i vardagen

Mål

Du lär dig att vara närvarande under olika stunder.

Anvisning

Prova följande metoder.

- När du vaknar på morgonen, fokusera på andningen innan du går upp. Låt inte ditt psyke skena iväg i stress, utan sträck på dig och ta några djupa andetag.
 - Ta några minuter för att andas och kontrollera hur du känner dig innan du går och lägger dig på kvällen.
 - Fokusera på sysslor som att borsta tänderna, borsta håret och ta på dig kläder. Var medveten om varje aktivitet, särskilt de mest vardagliga. Stanna upp inför dem. Fokusera på vad du gör.
 - Fokusera på din kropp, när du byter ställning eller reser dig under dagen. Stanna upp emellanåt och känn efter hur dina kläder känns. Lägg märke till din kropp när du rör dig – utan att kritisera.
 - Fokusera på din andning så ofta du kommer ihåg det. Observera medvetet din in- och utandning. Bestäm dig för att alltid fokusera på din andning vid till exempel trafikljus, när du sitter på en buss eller när du står i en kö.
 - Var medveten om eventuella spänningar i din kropp. Är du spänd i nacken? Biter du ihop dina tänder? Testa om du för en stund kan fokusera på den punkt som känns spänd. Andas in djupt och släpp alla spänningar när du andas ut.
 - Väckarklocka för medvetenhet – Välj ett ljud, till exempel mobilens ringsignal, en dörrknackning eller något annat vardagligt ljud. Varje gång du hör det här ljudet ska du stanna upp och öppna alla dina sinnen. Lyssna, titta och känn efter noga. Var närvarande i just den här stunden ett tag.
 - Lägg märke till 5 saker – Om du märker att du fastnar i dina tankar eller känslor, stanna upp en stund och se dig omkring. Lägg märke till fem föremål som du kan se, eller fem ljud som du kan höra. Fokusera nu alla dina inre resurser på att observera dessa saker. Fäst uppmärksamheten på mindre detaljer.
-