



Övning: Koncentrationsövning

Blunda lätt. Om möjligt, andas lugnt genom näsan. Lägg märke till hur det känns i kroppen varje gång du andas in och ut.

Rikta nu försiktigt din uppmärksamhet till stället där du just nu befinner dig. Låt dig själv vara närvarande i detta utrymme. Lägg märke till alla ljud som du kan höra på nära och långt håll.

Fokusera sedan på hur du sitter. Rikta uppmärksamheten till delar av kroppen som rör stolen. Hurdana känningar har du vid dessa delar? Hur känns sittandet i kroppen?

Lägg sedan märke till punkter där kroppens olika delar rör varandra. Lägg märke till punkter där händerna rör benen eller varandra. Och hur känns benen i den position de är i nu?

Vilka andra känningar kan du märka i din kropp?

Lägg märke till vilka som helst känningar, och var medveten om dem. Notera också om känningarna förändras ofrivilligt från en stund till en annan: blir starkare eller svagare. Försök inte själv ändra känslorna på något sätt.

Ta dig nu tid för att begrunda varför du är här. Testa om du för dig själv kan sätta ord på varför du gör denna övning här och nu. Vilket syfte har det, och varför arbetar du med egenvårdsprogrammet? Kan du påminna dig själv om varför det är viktigt för dig att du lägger ner tid och energi på detta?

Testa sedan om du i ditt sinne kan göra plats för ängslan, oro och osäkerhet. Märker du några orostankar eller någon ängslan? Testa om du kan konfrontera dem nyfiket och varsamt, och sedan låta dem vara. Du behöver inte försöka bli fri från oron eller ändra denna på något sätt.

Testa om du nu kan komma på någon viktig sak som är så viktig för dig att du vill lära dig denna övning – en sak som gör att du vill lära dig och inhämta nya färdigheter. Fundera över vad du vill och vilka mål du har.

Släpp sedan gradvis alla tankar. Var uppmärksam på alla ljud som du hör runt omkring dig.

Nu kan du långsamt öppna ögonen och återvända till detta ögonblick och denna dag.
