



Övning i medkänsla

Stanna upp en stund och sätt dig bekvämt. Du kan sluta ögonen, om det känns bra, eller fokusera blicken på någon punkt i närheten. Känn efter vad du upplever i det här ögonblicket. Vilka tankar snurrar i ditt huvud? Skanna kroppen från topp till tå. Vilka känningar lägger du märke till?

Låt nu dessa känningar bara vara närvarande, och försök inte ändra dem på något sätt. Du kan namnge dessa sinnesintryck, till exempel "jag känner att strupen snörs åt", "jag känner ett tryck i bröst", "jag känner spändhet", "jag känner besvikelse" eller "jag noterar orostankar". Vad du än lägger märke till ska du påminna dig själv om att denna upplevelse är mänsklig. Det är helt ok att känna just så.

Ta därefter några lugna andetag. Ta något djupare andetag än normalt. Låt ryggraden bli något längre när du andas. Du kan också prova på att rulla axlarna något bakåt och öppna bröstkorgen.

Om du vill kan du låta ett leende spridas i ansiktet. Tänk till exempel att du är i sällskap med en god vän eller ett sällskapsdjur som är viktigt för dig. Stanna upp en stund för att utforska hur du känner dig.

Placera sedan en hand eller båda händerna på bröstkorgen. Tänk att det här är en vänlig gest mot dig. Föreställ dig att det från handen till kroppen strömmar värme och vänlighet – något du känner att du behöver just nu. Om det känns svårt kan du också tänka på vad du skulle vilja förmedla till en viktig person, om hen vore i samma situation som du är nu. Du kan också tänka på vad du skulle vilja säga till hen. Kunde du säga samma sak till dig själv?

Nu kan du lägga orden och tankarna åt sidan. Låt händerna sjunka ned i famnen. Öppna ögonen och titta på det som finns omkring dig. Fundera på vad du vill fokusera på härnäst. Vad skulle kännas viktigt och behagligt just nu? Slutligen, kom ihåg att tacka dig själv för att du tog dig denna tid för att göra något som är bra för ditt välbefinnande.
