

Miniavslappning

Du ska nu under några minuter få ge dig själv en stund att bara sitta och andas. Börja med att sätta dig bekvämt på stolen och slut gärna ögonen. Håll dina handflator öppna och sträck på kroppen. För axlarna bakåt och nedåt. Och så ta ett djupt andetag och fyll lungorna med luft, håll andan i ett par sekunder. Och andas ut genom att sakta släppa ut luften. Känn hur hela kroppen slappnar av vid utandning.

Paus 8 sekunder

Fortsätt djupandas, och sakta släppa ut luften, ett andetag i taget.

Paus 5 sekunder

Och försök att följa luftens väg genom hela andningsapparaten. In och ut.

Paus 12 sekunder

Och vid varje utandning kan du känna att kroppen blir lite tyngre på stolen.

Paus 8 sekunder

Låt pannan vara mjuk, käkarna, halsen och axlarna.

Paus 12 sekunder

Notera eventuella tankar, känslor eller fysiska sensationer som dyker upp. Och försök att bara beskriva dem neutralt för dig själv. Försök sedan att vänligt men bestämt rikta tillbaka uppmärksamheten till dina andetag.

Paus 8 sekunder

Fortsätt med detta i några minuter.

Paus 50 sekunder

Om du märker att du försvinner bort med din uppmärksamhet så gör det ingenting, utan bara notera det och för uppmärksamheten tillbaka till dina andetag. Detta kan du behöva göra gång på gång.

Paus 30 sekunder

Nu ska vi alldeles strax avsluta övningen. Föreställ dig vad du kommer se när du öppnar dina ögon.

Och när du känner dig redo kan du med egen takt öppna ögonen.