

# Mindfulness i praktiken.

---

Enkel övning att träna 2-5 min var du än befinner dig.

Stop, blunda, känn hur andningen rör sig ut och in. Observera den nyfiket. Försök inte ändra den bara känn den.

Samtidigt som du andas observerar du hur du sitter på stolen. Se om du kan släppa taget så att du tillåter stolen att hålla dig uppe. Känn hur fötterna vilar mot golvet.

Prova och se om du kan göra dem ännu tyngre. Föreställ dig att du fästen en ljusstråle mellan dina fötter och jordens mitt. Varje gång som du andas in så skickas strålarna från jordens mitt upp genom fötterna och när du andas ut skickar du strålarna ner i jorden.

Dyker det upp tankar så att du tappar fokus så riktar du bara tillbaka fokusen till andningen och kontakten med fötterna.

”Sitt så länge det känns bra. Bättre att göra det många gånger om dagen än långa pass. Med tiden kan du sitta längre och även göra det med öppna ögon i vilken miljö du än befinner dig.”