"LÅNGA LISTAN"

Sätt dig tillrätta i stolen. Sitt med rak rygg, båda fötterna i golvet och med händerna bekvämt vilande i ditt knä. Ta några lite djupare andetag och slut ögonen. Notera hur ryggstödet känns mot ryggen. Observera hur stolsitsen känns mot benen och känn hur fötterna känns mot golvet. Släpp ner axlarna och låt pannan bli allt slätare för varje andetag du tar. Fokusera en stund på dina andetag … Gör nu en tänkt lista över saker som du måste, borde eller ska göra den närmaste tiden. Föreställ dig listan som en mängd postitlappar eller som en massa anteckningar i din almanacka. Ju längre och mustigare din lista är desto bättre. Rada upp alla plikter och åtaganden som tornar upp sig … Stanna upp där och fokusera på hur det känns … Tänk dig nu att du lägger bort den långa listan med alla åtaganden du har och skriver en ny. Den här nya listan innehåller allt som du behöver göra. Det är en lista med två punkter. Den första punken är: andas in och den andra punkten är andas ut. Det är allt … Sitt nu en stund och följ dina andetag med tanken "andas in" varje gång du drar in ett andetag och tanken "andas ut" varje gång du släpper ut luften. Försök att inte påverka din andning utan följ den bara med din uppmärksamhet. Om du märker att du börjar fokusera på annat så notera bara detta, utan att döma dig själv eller din tanke. Styr tillbaka din uppmärksamhet till andningen och orden "andas in" och "andas ut" … Sitt kvar en stund och fortsätt följa dina andetag. Kom tillbaka till rummet när du känner dig redo.

Hur upplevde du detta?