

VÄLKOMMEN ORO

Ta några medvetna andetag och för fokus till dig själv. Så för en stund se om du kan observera dig själv och de tankar som kommer och går. Var just nu lite extra uppmärksam på eventuellt oroliga tankar. Sitt medvetet en stund och observera de ögonblick av oro som kanske kommer och går.

Bara observera hur dessa ögonblick kommer och går.

Fortsätt att uppmärksamma eventuell oro och passa på att när en orolig tanke dyker upp ta emot den tanken mjukt och välkomna den med det vänliga ordet "välkommen".

Så sitt tyst en stund för dig själv och ta emot oron genom att vänligt säga ordet "välkommen", medveten om att oron egentligen är där för att skydda dig.

Innan du slutar, bli medveten om att oro alltid kommer att finnas men att oro kan tas emot och landa mjukt och lugnt i ditt allra innersta rum. Fortsätt välkomna din oro tills du känner dig redo att komma tillbaka till rummet.

Vilka orosmoln dök upp och hur blev processen för dig? Skriv några rader.

