

Mindfulness i din hverdag- Individual

Kursus start 26.02.2026 – Session 1

Introduktion til Mindfulness

Byder velkommen.

Start Optag Grounding
Lad os starte med en kort grounding for lige at lande i os selv.

Komme hjem kalder jeg den.

Find en behagelig position at sidde i, hvor du samtidigt kan være afslappet og opmærksom.

Pause

Har du nogen spændinger i kroppen.

Pause

Det kan være i kæberne og tungen. Dem kan du løsne ved at åbne læberne lidt.

Pause

Det kan være i nakken. Drej hovedet først den ene vej og så den anden.

Pause

Skuldrene. Træk dem op og giv slip.

Pause

Lad dine arme og hænder slappe af. Måske kan du mærke hvordan hænderne ligger i skødet eller på lårene.

Du kan måske mærke noget prikken, nogle vibrationer i dine hænder.

Pause

Måske kan du mærke hvor dine haleben og baglår hviler på stolen.

Pause

Måske kan du mærke hvor dine fødder hviler på gulvet.

Pause

Forestil dig at du gennem gulvet er connectet til vores dejlige jord-klode.

Hvis det er passende for dig, kan du give jordkloden et lille kys og takke den for alt dens support.

Pause

Hvis det er behageligt for dig, kan du nu lukke dine øjne eller kigge nedad med et blødt blik.

Tag 3 dybe indåndinger.

Ind og ud.

Pause

Du kan måske bemærke at du slapper mere og mere af ved hvert åndedræt.

Lad nu åndedrættet hvile i sin normale rytme.

Pause

Måske kan du fornemme nogle fornemmelser i din krop?

Du kan måske ikke mærke noget.

Eller måske noget sitren, sommerfugle der flyver rundt.

Måske bare noget energi, der flyder rundt i kroppen.

Pause

Lad fornemmelserne være som de er uden at prøve at få dem til at forsvinde eller at flygte fra dem.

Anerkend dem.

Kan du være med dem?

Pause

Jeg inviterer dig til at prøve og sende et lille smil til dit hjerte og måske mærke den lethed der følger med.

Pause

Når jeg slår på klokken, kan du komme tilbage i rummet med åbne øjne.

Slut Optag Grounding

Praktisk info
For at gøre dette til et trygt sted for os alle følger vi en Fortrolighedsaftale:
Du er velkommen til at tage de delte erfaringer med hjem, men identificer ikke andre end dig selv, nu eller senere.
Hvis du vil følge op med nogen om noget, de sagde i denne session, så spørg først og respekter deres ønsker.

For at få det største udbytte af dette kursus vil jeg i slutningen af sessionerne give nogle øvelser.

Næste gang starter vi op med at snakke om hvad du evt. har observeret i forbindelse med øvelserne, om hvordan din meditationspraksis går og jeg vil besvare evt. spørgsmål du måtte have.

Jeg vil optage de meditationer vi praktiserer her på kurset og lægge dem op på sendmetta.dk, så du kan benytte dem, når det passer ind i din hverdag.

Du vil også kunne finde sessionernes øvelser på hjemmesiden.

Da vi hver især foretrækker forskellige former for meditation, Siddende, Stående, Gående, Liggende eller du Bevægelse, vil jeg i hver session introducere nogle af dem.

Lad os starte med en kort bevægelse øvelse, som jeg kalder "Ryst det ud og ind i stilhed."

Det er en øvelse, der kan give energi og jeg vil invitere dig til at bemærke kontrasten mellem bevægelse og det at gå ind i stilhed og selve absorberingen ved slowmotion bevægelsen.

Du begynder med at ryste den ene hånd ud. Du kan måske forestille dig du ryster vand af fingerspidserne

Og når dette først er godt i gang, kan du begynde at invitere bevægelsen op i albuen og så ind i skulderen. Så denne arm bevæger sig rundt på en måde, som den ikke har bevæget sig i et stykke tid.

Jeg inviterer dig til at mærke efter, om du trækker vejret. Du ønsker måske at uddybe dit åndedræt.

Og mens denne hånd går, begynd at ryste den modsatte hånd og så op i albuen og op i skulderen.

Lad det nu være en lille smule mere energisk - hænderne er ligesom møl omkring en stearinlys flamme—

Gør dit åndedræt dybere,

Ryst - ryst det lidt mere ud.

Og lad nu det hele gå i de næste 15 sekunder.

Alt hvad du holder på, ryst det ud. Ryst det ud. Ryste det ud.

Tag nu dine hænder ned foran ansigtet og luk dine øjne.

Bring din opmærksomhed ind i dine håndflader, ind i dine tommelfingre, ind i dine fingre.

Læg mærke til hvis der er nogen prikken, puls. Mærk måske mellemrummet mellem fingrene og bemærk dit åndedræt mens det finder tilbage til balance.

Lad nu dine hænder begynde en ultra slowmotion-bevægelse ned mod dit skød.

Hvis nogen holdt øje med dig, kunne de næsten ikke opfatte bevægelse.

Mærk mikrobevægelserne af hænderne, når de flyder gennem rummet.

Hvor end du kan finde dine hænder – uanset om de er i transit, måske er de faldet til ro i skødet - tag denne tid til at slappe af og føle denne naturlige bevægelse mod stilhed.

Du kan bruge et øjeblik nu, bare mærk effekten af at bevæge sig fra kraftig bevægelse til denne følelse af indre fokus og absorption.

Hvis du har lukkede øjne, kan du nu åbne din øjne.

Hvordan var det?

Start Optag Talk

Emnet i dag er Introduktion til Mindfulness.

Hvad betyder Mindfulness for dig?

Starter med historien om krigsveteranen i supermarkedskøen.

Mindfulness er først og fremmest en rummelig, venlig, ikke-dømmende omsorgsfuld opmærksomhed om hvad der sker i nuet.
For det andet inkluderer mindfulness et passende klogt svar på den nuværende situation.

Vi lever i en stresset tid med vores kulturs krav og høje tempo og vi kan nemt miste forbindelsen til os selv og til det, der betyder mest.

Vi er ikke her i nuet, hvor vores liv faktisk finder sted.

Som John Lennon udtrykker det i sangen 'Beautiful Boy (Darling Boy) fra 1980:
Livet er det der sker, mens du har travlt med at lave andre planer

Du kan være tiltrukket af mindfulness-træning for at gøre dit liv nemmere at være i.

Måske du ønsker at forbedre din mentale klarhed og ydeevne, måske er det du leder efter en måde at føle dig mere afslappet og afbalanceret på, eller du føler dig måske fanget i vaner, der ikke tjener dine relationer i hverdagen.

Vejen til forandring begynder lige der, hvor du er med at øge opmærksomheden på hvad der virkeligt sker omkring dig.

Mindfulness inviterer dig til at være i nuet. Det lærer dig at være komfortabel i din egen krop, at føle dig hjemme med andre, og at slippe stress og angst.

En hospicemedarbejder, der har ledsaget hundredvis af mennesker i deres døende proces fortæller, at en af de største beklagelser, hun hørte udtrykt, var det at de ikke havde levet tro mod sig selv.

Sådan kan vi bruge et helt liv på at forsøge at opfylde andres forventninger og standarder og ende med aldrig at have levet vores eget liv.

Harvard-forskere sporede tanker og lykkeniveauer i tusinder af frivillige.

De frivillige brugte en telefonapp, og forskerne fandt ud af, at halvdelen af tiden, vandrede deres tanker og de var ikke i kontakt med den aktivitet de var engageret i.

Forskerne lærte også, at vi er lykkeligst, når vi er til stede og fokuserede på præcis det, vi laver, om det er at have en samtale med andre, gå på gaden eller gøre det rette.

Mindfulness er at være opmærksom på, hvad der sker inde i og udenfor dig i nuet. Lige her og nu.

Uden fordømmelse, kun anerkendelse.

Det begynder med noget, der er utroligt enkelt: en pause.

Du stopper op og tager et par dybe indåndinger.

At lære at holde pause midt i vores liv bringer os tilbage til det, der faktisk sker.

Vi er ikke fanget op af dramaerne, der sker omkring os.

I pausens rum, kan vi se tingene mere klart og tydeligt.
Hvad vi tænker og føler og hvad der sker omkring os.

Så forestil dig et af disse scenarier: at sidde fast i trafikken, eller din bærbare computer går ned, eller én kritiserer dig uventet, eller din stressede ven eller familiemedlem får et raserianfald.

Med selv en kort pause, kan du begynde at fornemme mere liv, klarhed og hjerte.

Ved at være nærværende i livet, ligesom krigsveteranen i historien, ved at pause – trække vejret - se klart hvad der sker - tillade hvad der sker indeni uden at ændre på det – smile til sig selv, for at få en lethed over det.

Så kan du finde et rum med mere klarhed og empati og du kan så respondere på en klogere, venligere og mere afbalanceret måde på det der sker.

Jeg praktiserer selv Mindfulness meditation dagligt og kultiverer Mindfulness i min hverdag, for at få en mere afbalanceret og roligere dag med masser af glæde, vitalitet og dejlige/gode relationer.

Når jeg handler ind, er mine spadsereture hjem med varerne blevet fyldt med glæde og lethed ved at gå og nyde blomsterne og farverne i haverne.
Modsat tidligere hvor de ofte var fyldt med mismod og tyngde hvor varerne føltes frygtelig tunge og der var meget langt bare hen til næste hjørne, hvor jeg skulle dreje.

Når jeg tørrer af efter badet, er nu blevet til en nydelse med yoga-øvelser og glæde over hvor godt jeg vedligeholder brusekabinen i stedet for som før hvor jeg faktisk brugte en masse energi på, at komme i rigtig dårligt humør og at forhandle med mig selv om jeg virkelig skulle vaske hår i dag, da det jo så krævede den helt store af-tørring bagefter.

Jeg vil dele en oplevelse jeg havde mens jeg praktiserede at være nærværende og opmærksom mens jeg vaskede op.
Stille og roligt tog jeg hver del, kiggede på den og vaskede den af.
Jeg kom i et hygge mode og kiggede på et tidspunkt ud ad vinduet.
Stor var min overraskelse over at se rønnebærtræet have de klare-ste, flotte røde bær.

Modsat tidligere når jeg vaskede op og kiggede ud af vinduet var min tanke altid at det rønnebærtræ var da rigtig kedeligt at se på. Den nye farve jeg så bærrene med var så overvældende for mig, at jeg tænkte på at spørge min søster og mor om de også kunne se de havde fået en ny flottere og klarere farve. ☺ ☺

Når jeg formår at være mindful til stede i nuet, rummelig og ikke-dømmende, bliver min synssans lige styrket engang.

Er det måske også tilfældet med mine andre sanser?

Ligesom jeg går i Fitnesscenter for at styrke min fysiske muskler, har jeg brug for at træne min åndelige muskel for lettere at kunne kulti-vere mindfulness i min hverdag.

Det gør jeg ved at praktisere Mindfulness Meditation.

Jeg har lavet en aftale med mig selv om, at jeg laver min 10 min daglig meditation.

Der er mange forskellige former for meditation.

Den meditation jeg følger og benytter i denne undervisning, kaldes Indsigtsmeditation, også kendt som Vipassana.

Som de fleste andre meditationsformer er det en praksis fokuseret på at udvikle mindfulness og forstå virkelighedens sande natur.

Den adskiller sig fra andre meditationspraksisser ved at lægge vægt på observation og bevidsthed om tanker, fornemmelser og følelser.

Det er vigtigt for mig, at jeg ikke mediterer for at opnå noget specifikt, men for at være på en spændende rejse, der udfordrer min nysgerrighed og mit mod på at lære nye aspekter af mit liv som menneske at kende.

Vores øvelse i dag er Mindfulness af åndedræt.

Vi trækker vejret for første gang når vi bliver født.

Ved enhver fødsel afventer alle i rummet den nyfødtes første lille hviskende indånding.

Kender du det?

Vores vejrtrækning er en af de vigtige funktioner, som kroppen klarer helt af sig selv udenfor vores kontrol.

Åndedrættet fortsætter gennem hele vores liv og tilfører kroppen energi til at udføre alle dens funktioner indtil vi giver helt slip med den sidste udånding ved vores død.

Det er med os overalt.

Åndedrættet er fundamentalt, og dette evigt skiftende åndedræt forbinder os ved udåndingen af vores kulilte til træerne og blomsternes indånding af denne kulilte, og træerne og blomsternes udånding af ilt forbinder sig til vores indånding af ilt.

Og åndedrættet forbinder os indbyrdes til alle mennesker på jorden, som indånder den samme luft som os. Luft som er båret rundt af vindene.

Vi trækker vejret i indbyrdes forbindelse med alt, hvad der lever.

Ved at fokusere på mindfulness af åndedrættet, eller mindfulness af et andet anker i kroppen stabiliseres hjerte, krop og sind.

En af de allerførste indsigter, der kan ske, når vi er meget nye med meditation, kan være den chokerende opdagelse, at vores sind dybest set er ude af kontrol.

Vi beder sindet om at gøre noget.

Og det vil det ikke.

Det tænker og det planlægger og det husker og det dømmer og det er over det hele.

Og det har simpelthen ingen stolthed.

Sådan er det at være menneske, sindet kører bare derudad.

Så derfor er det godt at have et anker i kroppen at kunne vende opmærksomheden blidt og venligt tilbage til.

Det kan være åndedrættet, din indånding og udånding, lyde, eller et kropsligt berøringspunkt, hænder, balder eller fødderne.

(Slut Optag)

Lad os lave et lille eksperiment med at benytte kroppens berøringspunkter som et alternativ til at have åndedrættet som et anker. Hvis du foretrækker det kan du lukke øjnene her eller have dem åbne med et blødt og nedadseende blik.

Før langsomt din opmærksomhed først til din højre hånd.
Mærk varmen, kontakten, hvis den rører ved noget, fornemmelserne.
Bring nu din opmærksomhed på din venstre hånd. Varme, rigdommen af alle fornemmelser, prikken, tryk, vibrationer, liv.

Bring nu din opmærksomhed på din højre balde på stolen. Tyngde, hårdhed, tryk, varme, hele fornemmelsesmønsteret.

Bring nu din opmærksomhed på din venstre balde. Mærk alle de skiftende fornemmelser.

Bring nu din opmærksomhed på din højre fod i kontakt med gulvet.

Bring nu din opmærksomhed på din venstre fod. Alle fornemmelserne.

Og nu tilbage til din højre hånd. Nu venstre hånd.

Og sådan kan du fortsætte videre og du kan også bruge andre dele af din krop til anker, hvis det ikke passer for dig med lethed at bruge åndedrættet som dit kropslige anker.

(Fortsæt Optag)

Mindfulness af åndedrættet er en kunstart, som jeg opfordrer dig til at udforske. Og finde din helt egen vej, som passer præcist til dig.

Og du vil træne med en slags tillid til dig selv.

Mens du gør det, vil du bemærke, at forskellige slags modstande opstår, distraktion, smerte, kedsomhed, søvnighed, rastløshed.

Eller hjertets uafsluttede sager,
de ting, der kommer, som har oprørt dig på forskellige måder.

Eller de planer, bekymringer eller glæder, som du forestiller dig.

For uanset hvad du føler, om det er
smerte eller søvnighed,
glæde eller længsel
eller rastløshed,
kan du også mærke, hvordan åndedrættet trækker vejret af sig selv midt i det hele.

Du vil være opmærksom på to vejrtrækninger eller fire vejrtrækninger eller otte vejrtrækninger og så vil opmærksomheden vandre.

Folk bruger det ofte til at dømme sig selv. "Jeg er ikke god til det her. Jeg er bare dårlig til at meditere"

Du skal vide, at dette øjeblik, hvor du bemærker, at opmærksomheden er væk, er et magisk øjeblik.

Fordi det er det øjeblik, du er ved at vågne op fra ikke at være her i dette øjeblik, og så kan du komme tilbage til dit anker.

Og selvom du kommer tilbage 100 eller 1.000 gange, er den kraft ved at vende tilbage igen og igen, netop det, der både træner opmærksomheden og stabiliserer sindet.

Det bringer sind, hjerte og krop sammen.

Vi kan bruge det billede af at træne en hvalp, som du ikke ønsker at skælde ud.

Det kan hvalpen ikke lide.

Og det får heller ikke dig til at føle dig særlig godt tilpas.

Så du bringer hvalpen blidt og venligt tilbage igen og igen, Sid, Bliv.

Så, husk kom blidt og venligt tilbage til dette åndedræt igen og igen.

Når du forbinder dig med dit åndedræt, kan det blive en port til dyb ro, til klarsyn og til alle mulige andre ekstraordinære koncentrations- og nærværs evner.

Vi kan derfor rette vores opmærksomhed på åndedrættet og føle hvordan det giver energi til vores krop.

Hvor kan vi mærke åndedrættet?

Nogle kan mærke åndedrættet i brystet, som bevæger sig op og udvider sig, nogen kan mærke det i maven, som går ud og ind, nogen kan mærke det i hele kroppen.

Hvis det er svært for dig at mærke dit åndedræt, så læg blidt din håndflade på maven og du vil kunne mærke stigningen og faldet i din håndflade.

Med mindfulness er det, vi faktisk gør, at lade åndedrættet bringe sind, hjerte og krop sammen.

Min lærer Thich Nhat Hanh bringer kvaliteten af beroligelse og lethed ind ved at opfordre til at give et lille venligt smil til kroppen og i baggrunden at hviske rolig ved indånding og lethed ved udåndingen.

Nogen kan have nytte af at navngive åndedrættet ved i baggrunden at hviske indånding og udånding eller stigende og faldende.

En masse forskning viser, at når åndedrættet er langt, langsomt og lige langt, som er kaldt det sammenhængende vejrtrækning, hjælper det virkelig med at aktivere det parasympatiske nervesystem og berolige det sympatiske nervesystem.
Så der sker en slags balancering af vores nervesystem.

Slut Optag Talk
Lad os sammen praktisere Mindfulness af åndedrættet.

Jeg vil optage denne guidede meditation og lægge den op på hjemmesiden, så du har den til brug når det passer dig:

Start Optag

Mindfulness af åndedrættet

Find en komfortabel position, hvor du føler dig afslappet og samtidigt opmærksom.

[Pause]

Du kan sidde med hænderne afslappet i skødet,
stå med armene afslappet i siderne
eller ligge ned uden at krydse arme og ben,
som det nu passer dig bedst.

[Pause]

Hvis du spænder i kæben, kan du slappe af i den ved at åbne læberne let.

Hvad men nakken, du kan dreje hovedet langsomt rundt for at løsne evt. spændinger.

Og skuldrene, stram dem op og giv slip.

Lad nu dine øjne lukke blidt. Eller hvis du foretrækker det, lad dem stå åbne med et blødt nedadvendt blik.

Jeg vil invitere dig til at sende din krop et lille smil af venlighed.

[Pause]

Når du falder til ro, fornem at du holder pause, ankommer i nuet.

[Pause]

Læg nu mærke til din krops tilstand med en blid kærlig opmærksomhed.

[Pause]

Husk at dette er en træning i bevidsthed, ikke en åndedrætskontrol øvelse. Du vil bemærke hvordan åndedrættet trækker sig selv.

Ved at bemærke åndedrættets rolle inviterer og kultiverer du en fornemmelse af nærvær nedenunder alle bølgerne af lyde, tanker, følelser og fornemmelser.

Et nærvær hvor du kan fornemme at åndedrættet trækker sig selv.

Tag 3 fulde, dybe indåndinger med lukket mund og udånd langsomt igen med lukket mund.

Så langsomt, at du måske kan mærke fornemmelserne af udåndingen, når dit åndedræt bevæger sig gennem dit bryst, din hals og dine næsebor.

[Pause]

Lad nu dit åndedræt genoptage dets naturlige rytme og føl, at du kan slappe af.

[Pause]

Begynd at lægge mærke til hvor det er lettest at mærke åndedrættet. Nogen af os kan mærke fornemmelserne af ind-og udåndingen, når

åndedrættet bevæger sig gennem brystet, nogen kan mærke det ved at maven bevæger sig op ned, nogen kan mærke det i hele kroppen.

Hvis du ikke mærker noget, så læg blidt din ene håndflade på din mave og mærk i håndfladen hvordan maven stiger med indåndingen og falder med udåndingen.
Det er en smuk måde at være med sit åndedræt. På.

[Pause]

Uanset hvor du finder åndedrættet lettest at føle, eller mest behageligt, lad din venlige opmærksomhed hvile der i dit anker.

[Lang pause]

Mærk de næste tre vejrtrækninger. Ind og ud.
Når du mærker hvert åndedrag, så lad sindet falde til ro og kroppen slappe af.

[Lang Pause]

Mærk nu tre mere

[Pause]

Fortsæt med denne afslappede og beroligende opmærksomhed på åndedrættet. . .

Hver gang opmærksomheden vandrer og du lægger mærke til det, bring den blidt og forsigtigt tilbage til dit anker.

Husk at dette øjeblik er en god mindfulnessøvelse for dig, du træner og kultiverer din opmærksomhed og evne til at komme tilbage til stilheden.

Som at træne hvalpen. . . blidt ikke dømmende.

Blot en venlig tilbagevenden.

Sid. Bliv

[Pause]

Jeg inviterer dig til at føle åndedrættet i forgrunden og lade alle disse andre ting, lyde, tanker, følelser, fornemmelser stige og falde som havets bølger omkring åndedrættet.

[Lang lang pause]

Dette åndedræt, lige nu. [45 sekunder]

Hvil i dig selv. . . slap af med vejrtrækningen.

Hvert åndedrag opstår og passerer med mindful bevidst hed.

For at sikre at der er en lethed, inviterer jeg dig igen til at bringe et lille smil med når du praktiserer bevidsthed af åndedrættet.

[2 minutter]

Reflekter over hvad du oplevede omkring bevidstheden af åndedrættet. Oplevede du f. eks. en stilhed, var det svært at være med for dig, mærkede du en forskel fra da du startede?

[Lang pause.]

Vi skal til at afslutte, så når jeg ringer med klokken, kan du, hvis du har lukkede øjne, begynde at åbne dem.

Slukke Optag Meditation.

Tak for at du praktiserede med mig.

Hvad bemærkede du?

Start optag Q&A

Har du nogle spørgsmål?

Slut Optag Q&A

Fortsæt Optag Talk

Vi har nu startet vores systematiske træning af bevidstheden.

Du vil bemærke en masse ting når du begynder at fokusere på åndedrættet.

Du vil måske også bemærke at det er svært at være opmærksom på åndedrættet i længere tid, som det er for mange. 1, 3 eller 5 åndedrag og så løber opmærksomheden afsted.

Det er ikke så sært, for i vores kultur er vores opmærksomheds spændvidde omtrent som de 15 sek en fjernsynsreklame er.

Vores moderne multitasking opmærksomhed gør, at det kræver en del træning for os at kunne komme lettere tilbage til denne nærværende måde at være i livet på.

Eller hvis du virkelig skal sanse hvor du egentlig kan mærke åndedrættet, så husk at lægge hånden på maven.

Hvis det virker som om du kontrollerer dit åndedræt, så lad det bare være kontrolleret. Det er ok.

Det kan også være at du bemærker at der er en strøm af tanker og en masse forskellige følelser der kommer og går.

Disse er ikke nogen fejl, og når du bliver mere og mere opmærksom på dit åndedræt bliver det et vindue til at se alle de andre fornemmelser der sker indeni dig.

Når du retter din opmærksomhed mod dit åndedræt i denne enkle praksis, vil du se et vandfald af tanker, forskellige følelser der opstår og fornemmelser du sanser i din krop. Det er naturligt fordi du bliver helt nærværende i din krop.

Mindfulness og kærlig bevidsthed som du træner her, gør dig i stand til at være nærværende i hele dit liv.

Du kan stole på denne praksis og vil vide at det kan tage en del træning.

Alt hvad der er smukt og værdifuldt her i livet, som at lave kunst, opfostre smukke børn kræver pleje og i dette tilfælde pleje af hjertet.

Og der vil også i denne praksis være en form for humoristisk sans. Historie om manden der skrev til skattevæsnet.

Og det er ligesom sådan det fungerer for os vi gør det lidt ser hvordan det virker og så gør vi det lidt mere.

Når vi lærer at praktisere og træne stille og roligt, igen og igen. Vil stabiliseringen af hjerte, krop og sind, kvaliteten af nærværet, evnen til at være hvor vi er, blive dybere og vokse og det tjener i alle dele af vores liv.

Slut Optag Talk

Øvelser til næste gang

1) Jeg vil opfordre dig til at starte med at lave denne praksis 'Mindfulness af åndedrættet' minimum 10-15 min hver dag efter bedste evne.

2) Vi har alle stået over for eks. skræmmende e-mails, lange to-do-lister eller blevet overvældet af andre situationer.

   Når du bliver opmærksom på at du er overvældet, så midt i det, kan du holde en pause et øjeblik eller to og blot være til stede.

   Start med lige at slappe af, find et roligt sted for dig selv.

Tag tre lange dybe vejrtrækninger, og derefter slap af med din naturlige vejrtrækningsrytme, idet du scanner gennem din krop og slipper åbenlyse spændinger.

Anerkend hvordan du har det lige nu, uden at være dømmende eller prøve at ændre det.
Det er som det er.

Send dig selv et lille smil og mærk letheden herved.

Når du igen engagerer dig i dine aktiviteter, kan du måske bemærke, at det er lettere at se klart og prioritere, hvad der skal ske, hvordan og hvornår.

Og du kan nu eks. arbejde dig gennem den lange to do-liste på en rolig og produktiv måde.

3) Når du starter din dag, kan du have en intension for dagen, om at udforske det at bringe et smil frem i dine øjne, mund og hjerte, når du husker det.

   Smilet kan vække en følelse af lethed og velvære.

   Smilet kan nære en holdning af venlighed og accept, når du forholder dig til dit indre og dem du møder i dit liv.

God fornøjelse