

Övningsblad

Mindfulnesssträning på egen hand

Du kan också träna mindfulness på egen hand utan att lyssna på en ljudfil.

Gör så här:

- ▶ Avsätt lite tid (ställ ett alarm, t.ex. 10 minuter).
- ▶ Sätt dig till rätta i en stol, om möjligt med fötterna mot golvet, benen bredvid varandra och ryggen rak, men inte stel. Om du känner för det, kan du blunda. Försök rikta din uppmärksamhet på din andning, och följ andetag för andetag. Känn hur luften strömmar in i lungorna och ut igen. Du behöver inte ändra din andning för det, utan du bara följer den så som den sker just nu.
- ▶ Under tiden kommer kanske dina tankar fara iväg till annat, det är helt normalt. När du märker att din uppmärksamhet har dragit iväg, notera det, acceptera att det har hänt och för sedan din uppmärksamhet till andningen igen.
- ▶ Gör detta tills ditt alarm ringer.

Det finns mindfulnessappar som kan användas till att både sätta alarm och ställa in klockor som ringer med jämna mellanrum, för att påminna dig om övningen om du skulle ha tappat uppmärksamheten. Några exempel på appar som har den funktionen är Insight Timer och Mindfulness.

