

## ØVELSE:

## RARRT

### Refleksion og nærvær

- Skab et indre rum:  
Sæt dig bekvemt tilrette. Sid godt. Slap af.  
Vælg et ord, formål eller et mentalt billede, og ret opmærksomheden mod det.  
Hold opmærksomheden. Hvis tankerne vandrer, så følg dem et stykke tid, klip tanketråden over og vend tilbage til dit billede. Fortsæt sådan i noget tid.