

Prøv en øvelse

Øvelsen hører til det mindfulnessprincip, der hedder "at give slip".

Sæt dig med ret ryg og god jordforbindelse. Træk vejret dybt ned i maven tre gange. Start med at tælle din vejrtrækning, tæl 1 for hver indånding og pust ud, 2 for næste indånding og pust ud, 3 for næste osv. Fortsæt, indtil du når op til 10, og start så forfra. Når du begynder at mærke, at sindet slipper, og kroppen falder til ro, så vend opmærksomheden mod dine tanker. Bare betragt dine tanker, lad dem komme og gå som en indre film. Læg mærke til, hvad de gør ved dig, hver gang de dukker op. Ændrer din vejrtrækning sig? Bliver du mere rolig eller urolig? Hvordan påvirker dine tanker din krop? Hold hele tiden fokus på din vejrtrækning, mens du betragter dine tanker. Forestil dig nu, at der lige foran dig er et stort bål, et stort varmt bål, der varmer dig og giver dig ro og tryghed. Sid et øjeblik og betragt flammerne. Når du er parat til det, tager du de tanker, der forstyrrer din indre ro mest, eller som fylder mest i dit indre og kaster dem på bålet. En efter en tager du en tanke og kaster den på bålet, ser den brænde lige så stille op og forsvinde op og væk. Bliv ved, indtil du mærker roen brede sig i krop og sind.