### Andningsankaret för att samla dig själv (en lite längre övning som efterhand kan ges som hemuppgift)

Detta är en övning att samla dig själv som du kan träna ett par gånger om dagen, som en övning för att kunna lugna och stabilisera dig själv när du behöver det.

Ta en stund nu och fokusera på din andning. Du behöver inte förändra din andning, bara lägg märke till den, och medan du gör det, kan du lägga märke till hur din andning känns… i bröstet… sidorna av bröstet…. ända ner i magen… Till och med hur andningen känns mot ryggen… och skuldrorna… och du kan lägga märke till vilken rytm din andning har just nu… kort eller lång… djup eller lätt… och börja acceptera din andning precis som den är just nu… antingen genom att först ta ett par djupare andetag och sedan gradvis låta andningen sköta sig själv… eller genom att bara följa andningen… och låta den fördjupas av sig självt… medan du gradvis slappnar av… och samlar dig själv… allt lugnare… allt stadigare… för varje utandning.

Med en varsam nyfikenhet kan du lägga märke till hur din andning känns… kort eller lång… djup eller lätt… till och med om den är varm eller sval… och när du nu tar ett djupare andetag och håller kvar det ett ögonblick, kan du börja uppleva hur kroppen släpper spänningen vid utandningen. Just det… och det kan vara så skönt att släppa spänningen, eller hur? Släppa spänningen, släppa katastroftankarna, släppa kampen… just så.

Ta nu fem djupa andetag, och föreställ dig vid varje inandning att du andas in lugn och vid varje utanding att du släpper lite spänning. Just så. För varje inandning lite lugnare, för varje utandning släpper spänningen. Lugnare… släpper spänningen… lugnare… släpper spänningen. Varje andetag lite djupare... lite lugnare… lite djupare… lite lugnare…

Och nu när du är mer samlad, mer stabil och lugn, kan du börja avsluta den här övningen. Men innan du avslutar övningen, kan det kännas tryggt för dig att tänka på att du nu vet ett sätt att samla dig själv när du behöver det. Att det alltid finns ett sätt att samla dig när du behöver det, och att det bara behövs ett par andetag för att du skall börja bli mer samlad. Vi kallar den här övningen andningsankaret, och du kan påminna dig själv om den här övningen om du skulle bli stressad eller orolig, eller få ångest eller panik. Då kan du samla dig själv genom att andas ut och släppa spänningen på det här sättet.