Mindfulnessövning UP

Slut ögonen och se till att du sitter bekvämt. Rikta för ett ögonblick uppmärksamheten mot dig själv i rummet. Föreställ dig rummet – tänk på hur rummet ser ut, vad som finns i det, hur det är möblerat. Försök sedan se dig själv sitta i rummet, exakt där du är. Lägg märke till hur et känns att sitta i stolen. Börja observera hur kroppen känns, och all sinnesförnimmelser. Lägg märke till alla fysiska förnimmelser som du kanske känner just i det här ögonblicket. Stanna upp en stund och bara låt dig observera dina kroppsliga förnimmelser.

*Vad lade du märke till?*

Rikta långsamt uppmärksamheten mot din egen andning. Lägg märke till hur du andas in och ut. Koncentrera dig på andningen som den är just nu, i detta ögonblick, och använd andningen för att förankra dig i nuet. Koncentrera dig på hur det känns när andetagen dras in i kroppen och sedan lämnar den. Andetagen finns alltid fär hos dig, och andningen sker alltid här och nu. Använd andningen för att påminna dig själv om att vara uppmärksam på och observera vad som sker i nuet. Stanna upp en stund och låt dig själv vara medveten om andningen.

*Vad lade du märke till?*

Samtidigt som du fortsätter att koncentrera dig på andningen, vänd nu uppmärksamheten inåt, mot dina egna tankar. Lägg märke till hur dina tankar ständigt förändras. Ibland tänker du på ett sätt, ibland på ett annat. Vissa tankar passerar bara förbi, andra kanske distraherar dig, och vissa av dem kan vara svåra att släppa. Lägg bara märke till vad du tänker. Om du märker att du fastnar i en tanke eller att den drar iväg med dig, bekräfta bara att det är så utan att lägga någon värdering i det, och försök försiktigt att återigen rikta uppmärksamheten mot att observera tankarna när de dyker upp, med andningen som hjälpmedel för att förankra dig. Tillåt dig själv att observera dina tankar en liten stund, och när du gör det, lägg märke till hur de kommer och går.

*Vad lade du märke till?*

Samtidigt som du noterar de här tankarna, börja flytta uppmärksamheten mot vad du känner. Precis som tankar förändras känslor hela tiden. Ibland känner du kärlek och ibland hat, ibland är du lugn och sedan spänd, lycklig-sorgsen, glad-ledsen. Ibland är det vissa tankar som framkallar dem, och andra gånger verkar de dyka upp från ingenstns. Bekräfta bara vad du känner just nu. Tillåt dig själv att observera dina känslor utan att värdera dem. Lägg märke till hur de blir starkare och svagare. Stanna upp en stund och låt dig själv observera dina känslor.

*Vad lade du märke till?*

Fortsätt låta andningen förankra dig, men börja också uppmärksamma hela upplevelsen: hur kroppen känns, vad du tänker, vilka känslor du upplever. Om du märker att du försöker ändra på upplevelsen på något sätt, observera det och återgå sedan lugnt till din upplevelse. Lägg märke till allt som du upplever just nu.

*Vad lade du märke till?*

Låt ditt medvetande, med andningen som ankare i nuet, byta fokus, så att du kan ta in det som händer runtomkring dig. Lägg märke till temperaturen i rummet. Lägg märke till ljud utanför rummet. Lägg märke till ljud som förekommer i rummet.

*Vad lade du märke till?*

När du känner dig redo, kan du börja ta dig tillbaka till rummet. Föreställ dig att du sitter i rummet, föreställ dig hur rummet ser ut, hur rummet är möblerat. När du är redo, återvänd till rummet och öppna ögonen.