

## Arbejdsskema 12: Meditation – må jeg trives (ønske for dig selv)

Sæt dig behageligt på en stol. Sørg for at du sidder rank, men afslappet. Find dig godt til rette og hjælp din opmærksomhed med at være til stede lige her og nu. Lad din opmærksomhed dvæle ved en tanke, en lyd, eller et sted i eller på din krop. Når du oplever, at din opmærksomhed styres af dig, placerer du din hånd på maven eller på siden af dine ribben, alt efter hvor du bedst kan trække vejret dybt.

Lad din opmærksomhed dvæle ved dine næsebor og observer, hvordan luften henholdsvis er kølig og let lun, når den cirkuleres af dit åndedrætsflow. Lad din opmærksomhed dvæle ved dine næsebor.

Prøv nu at gøre dit åndedræt dybere og langsommere. Træk vejret ned til din hånd. Observér, hvad der sker i din krop.

Prøv at sige: ”Må jeg trives, må jeg være sund og må jeg blomstre”. Observér, hvad der sker i dit sind og i din krop.

Refleksion over øvelsen.

Hvad observerede du?

Hvad siger det om dit sind og dets relation til din krop?