

Tre minutters pustepause

Ta en tre minutters pustepause når du kjenner på stress, vanskelige tanker eller følelser:

1. Oppmerksomhet på det som er vanskelig

Erkjenn det som er vanskelig. Stopp opp, ta kontakt med nået og rett deg opp i en verdig stilling. Så spør deg selv: Hva skjer med meg akkurat nå – i dette øyeblikket?

Legg merke til, observer og anerkjenn det som skjer med deg. Observer dine indre erfaringer og legg merke til hva som skjer med dine tanker, følelser og kroppslige reaksjoner. Beskriv erfaringene dine med egne ord ved for eksempel si til deg selv: "Jeg kjenner at jeg er sint" eller "nå legger jeg merke til at selvkritiske tanker kommer".

2. Flytt oppmerksomheten til pusten.

Virkelig vær tilstede i innpusten og utpusten. Det kan være at du finner det lettere ved å si til deg selv " puster inn" og "puster ut" Pusten kan fungere som et anker som hjelper deg til å være tilstede i nået og hjelper deg til å være oppmerksom og komme i kontakt med stillheten i deg.

3. Utvid din oppmerksomhet.

Utvid din oppmerksomhet på pusten til hele kroppen, til det rommet kroppen din opptar og forestill deg at det er hele kroppen din som puster. Du kan ta pusten din til områder hvor du kjenner på ubehag, spenninger eller annet. Når du puster ut tillat deg selv å åpne opp og slipp. Du kan si til deg selv: "Det er helt i orden at jeg kjenner det slik jeg kjenner det."

Hold oppmerksomheten din der en stund - på hele kroppen, pusten og følelsene du er i kontakt med. Fortsett med å ha oppmerksomheten på dette utvidede området i stedet for å slåss mot det.