

DAGLIGA DROPPAR

MINDFULNESS

Dagliga droppar mindfulness är framtaget i syfte att minska stress och öka lugn och närvaro. Inta de tre mindfulnessdropparna under minst fyra veckor och se vad du upptäcker. Övningarna är på 5 eller 10 minuter och du kan göra dem med eller utan cd-skivan. Generellt för all mindfulnesssträning är att vara så uppmärksam som möjligt i nuet på ett icke-dömande sätt, och att känna och respektera kroppens gränser. När uppmärksamheten vandrar iväg till en tanke eller något annat för du den tillbaka till kroppen eller andningen. Släpp alla förväntningar och se vad du upptäcker. Ögonblick, för ögonblick.

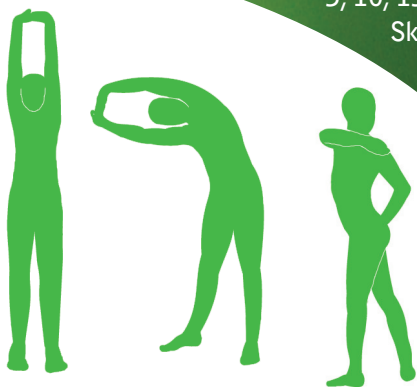
På morgonen

Droppe 1

YOGA

Inta yogadroppen före frukost. Gör stretchövningarna (se illustrationerna) med lugn och närvaro. På den lite längre yogadroppen utförs övningarna även i takt med andningen. Om du vill göra övningarna utan instruktioner kan du lyssna på cd-skivans sista spår som är tystnad med klockor efter 5, 10, 15 och 20 minuter.

Skivans sista spår kan även användas för Droppe 2 och 3.



Mitt på dagen

Droppe 2

KROPPSSCANNING

Hitta en så lugn plats som möjligt. Sitt upprätt och avslappnat eller ligg i en bekväm ställning. Denna droppe är en guidad upptäcktsresa genom kroppen. Du scannar av eller "genomlyser" kroppen med uppmärksamheten, från fötterna och upp till huvudet.

På kvällen

Droppe 3

SITTANDE MEDITATION

Inta en värdig, vaken och avslappnad ställning. Fokusera på just den här inandningen eller just den här utandningen. Känn vad som händer i kroppen. När uppmärksamheten far iväg så för du tillbaka den till andningen. På det sättet övar du upp koncentration och närvaro.

