

Ca 30 000 sålda ex!
Rekommenderad av DN, HÄLSA m fl!

Droppe 1

YOGA

Gör de tre stretchövningarna (se illustrationerna) med lugn och närvaro. På den lite längre yogadroppen utförs övningarna även i takt med andningen. Om du vill öva utan instruktioner när du har lärt dig övningarna kan du lyssna på det sista spåret som är tystnad med klockor. Det spåret kan även användas för Droppe 2 och 3.



DAGLIGA DROPPAR

MINDFULNESS

Dagliga droppar mindfulness är till för att minska stress och öka lugn, fokus och närvaro. Inta de tre mindfulnessdropparna under minst fyra veckor och se vad du upptäcker! Övningarna är på 5 eller 10 minuter. Var så uppmärksam som möjligt och respektera dina gränser. När uppmärksamheten vandrar till tankar eller annat så för du bara tillbaka fokus, igen och igen. Släpp alla förväntningar och se vad du upptäcker, ögonblick för ögonblick. *Dagliga droppar mindfulness* finns som app, MP3 och CD. Mer information på MindfulnessAcademy.se.

Droppe 2

KROPPSSCANNING

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

Droppe 3

SITTANDE MEDITATION

Inta en värdig, vaken och avslappnad sittställning. Fokusera på just den här inandningen eller den här utandningen. Känn andningen, i näsan eller magen. När fokus far iväg så för du tillbaka det till andningen.