

## ÖVNING I ACCEPTANS

Sätt dig bekvämt till rätta med en ändå rak och uppmärksam hållning. Ta ett djupt andetag och släpp långsamt ut luften. Öppna dina händer i en vilsam ställning. Notera stunden du är i, var du befinner dig och hur omgivningen ser ut. Beskriv det du ser, hör och känner så detaljerat du kan. Färger, former, ljud, ljus och dofter.

Beskriv nu de förnimmelser du känner i den egna kroppen. Spänningar, pirr, tankar. Försök att sätt ord på det som far genom ditt huvud: tankar och kanske bilder. Bjud in dem, låt dem komma och gå. Acceptera det du är i nu – förnimmelser, tankar och känslor. Det som är, det är.

Gör nu något som kan fungera för dig och skänka dig mening. Behöver du ta en paus, en kopp te eller kanske gå en promenad med hunden? Eller fortsätta med det som var planen för dagen, om än i lite långsammare takt?

Med inspiration från Anna Kåvers bok *Att leva ett liv inte vinna ett krig – om acceptans*. Natur & Kultur.