

3-minuters andrum: Grundläggande instruktioner

Steg 1: Bli medveten

Bli mer medveten om hur saker och ting är i stunden genom att avsiktligt inta en upprätt och värdig position, vare sig du sitter eller står upp. Om möjligt, slut ögonen. Rikta sedan uppmärksamheten mot din inre upplevelse och bli medveten om den genom att fråga dig: "Vad är det jag upplever **just nu**?"

- Vilka **TANKAR** går genom ditt huvud? Gör det bästa du kan för att betrakta tankarna som mentala händelser och kanske sätta ord på dem.
- Vilka **KÄNSLOR** kan du uppfatta? Bli uppmärksam på eventuella känslor av obehag.
- Vilka **KROPPSFÖRNIMMELSER** kan du uppfatta just nu? Kanske kan du bara göra en snabb genomsökning av kroppen för att fånga upp och bli medveten om eventuella förnimmelser som visar att det finns spänningar eller motstånd någonstans i kroppen.

Steg 2: Samla ihop uppmärksamheten

Rikta sedan uppmärksamheten mot de fysiska förnimmelserna av andningen. Fokusera på känslan av andningen i magen ... och känn förnimmelserna av hur magen vidgas med inandningen ... och sjunker tillbaka med utandningen. Följ andetaget hela vägen in och hela vägen ut, och använd andningen för att förankra dig i nuet.

Steg 3: Vidga uppmärksamheten

Vidga nu ditt uppmärksamhetsfält kring andningen så att det innefattar en känsla av din kroppsposition, ditt ansiktsuttryck och av kroppen som helhet.

Om du blir medveten om några förnimmelser av fysiskt obehag, spänning eller motstånd, led uppmärksamheten dit genom att andas in i dem på inandningen. Andas sedan ut från de här förnimmelserna och låt dem mjukna och öppnas på utandningen.

Ta, så gott du kan, med den här vidgade medvetenheten till de kommande ögonblicken under din dag.

Anpassad med tillstånd från Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn.⁷⁶ Copyright 2007 The Guilford Press. Omtryckt i Segal, Williams & Teasdale (Guilford Press, 2013; Natur & Kultur, 2014). Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt boken, och då enbart för eget bruk (se copyrightsida för mer information).