

Daglig mindfulness

- Låt det första du gör när du vaknar på morgonen, innan du stiger upp ur sängen, vara att leda uppmärksamheten till andetag. Observera fem mindfulla andetag.
- Lägg märke till förändringar i din kroppsposition. Var medveten om hur din kropp och ditt sinne känns när du förflyttar dig från liggande till sittande, till stående och till gående. Lägg märke till varje gång du gör en övergång från en position till nästa.
- När du hör en telefon som ringer, en fågel som kvittrar, ett tåg som passerar förbi, någon som skrattar, en bil som tutar, ljudet av en dörr som stängs – använd ljuden som påminnelser om att vara uppmärksam närvarande. Lyssna noga och var vaken och närvarande.
- Under dagens lopp avsätt några stunder åt att leda uppmärksamheten till andetag. Observera fem mindfulla andetag.
- När du ska äta eller dricka något, ägna först en minut åt att bara andas. Betrakta din mat och påminn dig om allt det som har gett näring åt dess framväxt och tillblivelse. Kan du se solljuset, regnet, jorden, lantbrukaren och lastbilschauffören som har gjort så att du kan äta den här maten? Var uppmärksam när du äter, och inta medvetet din mat för att stärka din fysiska hälsa. Koncentrera dig på att se maten, känna doften av den, smaka den, tugga den och svälja den.
- Lägg märke till kroppen när du går eller står. Ägna en stund åt att lägga märke till din kroppshållning. Var uppmärksam på kontakten med golvet eller marken under dina fötter. Känn luften mot ansiktet, armarna och benen när du går. Eller rusar du fram?
- Var medveten när du lyssnar och talar. Kan du lyssna utan att hålla med eller inte hålla med, tycka om eller inte tycka om, och utan att planera vad du ska säga när det är din tur? När du talar, kan du säga bara det du behöver säga utan att överdriva eller underdriva? Kan du lägga märke till hur du mår i kropp, tanke och känsla?
- När du står i kö och väntar på något, använd den tiden för att lägga märke till att du står här och att du andas. Känn kontakten mellan fötterna och golvet och hur det känns i kroppen. Bli uppmärksam på andetagets rörelser i överkroppen och magen. Känner du dig otålig?

(forts.)

Anpassad med tillstånd från Madeline Klyne, chef för Cambridge Insight Meditation Center. Copyright Madeline Klyne. Återgivet i Segal, Williams & Teasdale (2013; Natur & Kultur 2014). Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt den här boken, och då enbart för eget bruk (se copyrightsida för mer information).

KURSTILLFÄLLE 8 – STUDIEMATERIAL 2 (SIDA 2 AV 2)

- Under dagens lopp lägg märke till om det känns spänt någonstans i kroppen. Se om du kan andas in i de här områdena och, när du andas ut, släppa taget om de spänningar som inte behövs. Har du spänningar lagrade någonstans i kroppen, till exempel i nacken, axlarna, magen, käkarna eller nedre delen av ryggen? Om möjligt gör yoga eller sträckningar en gång om dagen.
- Var uppmärksam närvarande i vardagliga sysslor såsom att borsta tänderna, diska, borsta håret, ta på dig skorna eller göra ditt arbete. Utför varje aktivitet med mindfulness.
- Innan du somnar på kvällen, ägna några minuter åt att vara uppmärksam på andetaget. Observera fem mindfulnessfulla andetag.

Anpassad med tillstånd från Madeline Klyne, chef för Cambridge Insight Meditation Center. Copyright Madeline Klyne. Återgivet i Segal, Williams & Teasdale (2013; Natur & Kultur 2014). Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt den här boken, och då enbart för eget bruk (se copyrightsida för mer information).