



Find ro

Du skal sidde behageligt enten på en stol eller på en pude på gulvet med hænderne på dine knæ. Sørg for, at du sidder med nogenlunde ret ryg, men samtidig behageligt. Du må gerne lukke øjnene.

Instruktion:

Hav din opmærksomhed på hele din krop. Ryk dig gerne lidt rundt, indtil du sidder helt behageligt. Når du sidder behageligt, så læg mærke til din vejrtrækning og følg din vejrtrækning, som du ånder ind og ud.

Når du føler dig helt afslappet i din krop, så vend din opmærksomhed indad. Forestil dig, at du er ligesom himlen. Forestil dig, hvordan himlen ser ud en sommeraften. Solen er ved at gå ned, og der er ingen skyer på himlen. Prøv at forestille dig alle de farver, der er på himlen: blå, orange, pink, lilla. Når vi er helt rolige, kan det føles ligesom denne himmel.

Følg nu din vejrtrækning, mens du forestiller dig denne himmel med alle dens farver.