

# ET EKSEMPEL PÅ EN MINDFULNESS-ØVELSE

ØVELSE



1

Start med at trække vejret roligt ind og ud. Når du føler, du slapper godt af, begynd da at trække vejret ind gennem næsen og ud gennem munden. Hav fuldt fokus på at trække vejret. Mærk efter hvordan det føles, når du trækker vejret, og hvordan det føles, når du giver slip.

2

Forsøg at tømme hovedet for tanker imens. De vil være der, og de vil distrahere dig undervejs, men se om du hver gang, du opdager, du tænker på noget andet, kan vende tilbage til at fokusere på din vejtrækning.

3

Se, om du kan lave øvelsen i 5-10 minutter. Du kan også øve din opmærksomhed ved at fokusere på andre ting - at børste tænder, at vaske op, at betragte en ting foran dig og meget mere.