



Lyt til lydene i to minutter

Sæt dig til rette.

Mærk stolen.

Læg mærke til, at du trækker vejret. Trækker vejret ind. Puster ud.

Lyt til lyden af dit åndedræt. Når der kommer tanker om, at det her er en dårlig øvelse, eller det er svært, så vend tilbage til dit åndedræt.

Accepter at du gør det her, så godt du kan.

Lyt til dit åndedræt.

Skift dit fokus og lyt nu til en lyd udenfor dig selv. Trafik eller noget i huset.

Skift tilbage igen og lyt til dit åndedræt.

Larm bevidst med dit åndedræt, så du kan høre dig selv.

Skift dit fokus og lyt igen til en lyd udenfor dig selv.

Og lad nu begge lyde være der.

Dit åndedræt og lyden udenfor dig selv.

Tillad lydene at være der.

Tillad dine følelser omkring at lave den her øvelse.

Fortsæt så længe du kan holde det ud.