

Åndedrætstanker

Læg mærke til, hvordan du sidder eller står.

Tag en dyb indånding og pust langsomt ud.

Gør det igen.

Læg så mærke til, hvordan du trækker vejret. Og hvordan brystkassen bevæger sig i takt med dit åndedræt.

Hvis du bliver forstyrret af tanker eller lyde, så vend blidt opmærksomheden tilbage til dit åndedræt.

Trækker vejret ind. Puster ud.

Læg en lille pause ind efter, du har pustet ud.

Lad åndedrættet falde til ro i en lidt langsommere rytme.

Bliv her lidt.

Trækker vejret ind. Puster ud.

Indstil dig på at afslutte. Åben dine øjne, hvis de var lukkede.

Vend så tilbage til her, hvor du er, og gå ud og fortsæt med det, du var i gang med.