

Minipaus som ger dig ny kraft och energi

- Börja med att sätta dig skönt till rätta på en stol eller lägg dig bekvämt.
- Slut dina ögon eller låt din blick vila på en punkt framför dig.
- Landa en stund i en lugn andning.
- Flytta fokuset till fötterna och känn in kontakten med underlaget.
- Känn efter hur det känns i smalbenen och i knäna.
- Flytta fokus till låren och till bäckenet.
- Känn kontakten med underlaget du sitter eller ligger på.
- Vila mot underlaget och känn hur din ställning känns avslappnad.
- Landa en stund i en lugn andning.
- Flytta sedan fokuset till ryggen.
- Känn efter vilken del av ryggraden som vilar mot underlaget.
- Känn hur ryggraden växer upp från svanken och rätar ut sig, kota för kota.
- Känn axlarna och skulderbladen och låt dem slappna av.
- Flytta fokus till händer och armar.
- Iaktta hur du valt att placera dina händer, medvetet eller omedvetet.
- Låt sedan armar, axlar och skuldror sjunka neråt och bli varma, tunga och mjuka.
- Känn hur nacken och halsen rätar ut sig och slappnar av.
- Flytta fokus till pannan, ögonen, kinderna och käkarna.
- Känn hur musklerna i ansiktet slappnar av och blir varma.
- Stanna upp en stund, låt tankarna vila och känn hur du är lugn, varm och skön.
- Nu kan du långsamt börja väcka din kropp igen.
- Rör lite på händer och fötter.
- Sträck på dig och känn in hela kroppen.
- Öppna sedan långsamt dina ögon.
- Nu har du fått ny energi som du tar med dig in i resten av din dag.