

# Det glada minnet

## ■ En övning för att återkoppla till en känsla av glädje

### Högläsning:

Sätt dig stadigt. Låt händerna vila på dina ben och sänk ner axlarna. Blunda och andas in och ut genom näsan. Låt andningen vara avslappnad, kravlös och lugn. Upprepa detta några gånger. **Paus.**

Locka dina tankar till denna stund och känn hur luften flyter in och ut genom din näsa. Vandra tillbaka i dina minnen till en stund när du var riktigt glad. Du kanske behöver vandra långt bort i minnet eller kanske bara någon timme eller dag tillbaka ... När skrattade du riktigt hjärtligt? Försök se den stunden framför dig. **Paus.**

Vad var det som hände? Vad var det som fick dig att skratta?  
Vem var med dig? **Paus.**

Hur ser man på en person att hen skrattar? Hur är kroppsspråket?  
Hur ser ögonen ut? Hur ser du ut när du är glad? **Paus.**

Hur känns det att skratta och var i kroppen känns skrattet för dig?  
Tänk efter hur det känns i din mage då du skrattar, i ditt bröst, dina armar och dina ben? Hur det känns det i ditt ansikte? I dina mungipor?  
Njut av skrattkänslan en liten stund. **Paus.**

Fortsätt se dig skrattande och känn efter hur det känns.  
Memorera den känslan och bilden. **Paus.**

Nu har du ett hemligt äss i ärmen för den dagen då det känns mindre bra, t.ex. när det inte gått som du önskat. Du kan nämligen lura din hjärna lite: den ser inte skillnad på ett äkta skratt och ett fejkskratt. Hjärnan frigör ändå endorfiner – vårt glädjehormon. Leendet är dessutom något som lätt smittar, så dölj inte din glädje.

Ta ännu några avslappnade andetag in och ut genom näsan och öppna sen långsamt ögonen igen. Jag hoppas du får en glad dag.