



STANNA UPP. LYSSNA. ANDAS (MindUP™)



- *Sätt dig bekvämt. Blunda. Om du inte vill blunda kan du även bara titta ner på dina händer i knät.*
- *Fokusera på din andning. Andas lugnt i egen takt.*
- *Slappna av i axlarna och föreställ dig att luft strömmar in och ut ur dina lungor.*
- *Då du hör en klocka ringa lyssna på ljudet från klockan så länge som du hör den ringa.*
- *Fokusera uppmärksamheten mot din andning.*
- *Det gör ingenting om dina tankar börjar vandra, för bara försiktigt tillbaka din uppmärksamhet mot andningen.*
- *Känn hur din mage stiger och sjunker.*
- *Då du igen hör ljudet från klockan, lyssna så länge som du hör den ljuda och öppna sedan försiktigt dina ögon. Titta in mot mitten av rummet och le.*