

3 minutters mikro-pause-meditation

Mikropauser i hverdagen er fantastiske. De giver dig mulighed for at stoppe op, mærke efter hos dig selv og være nærværende. Hvordan har du det lige nu og her? Hvis du er for stresset, træt, ked af det eller bekymret, så har du nu muligheden for at vælge at ændre din tilstand. Ved at du er nærværende (til stede i nuet) får dine tanker en time-out. Og din krop får mulighed for at informere dig om, hvor stresset eller træt den er. Kort sagt er mikro-pauser med til at forebygge stress.

- Sæt dig, læg dig eller stil dig godt til rette. Fokuser på at mærke understøttelsesfladen (der hvor din krop rører gulvet eller stolen). Mærk at du har en god kontakt til understøttelsesfladen (grounding). Flyt dit fokus og mærk hvordan du har det lige nu. Kropsligt – er du anspændt, afspændt eller træt? Mentalt – er du glad, sur eller ked af det? Brug ca. 1 minut på denne del.
- Træk nu vejret dybt ned i maven. Fokuser på at maven fyldes med luft. Når du ånder ud, fokuserer du på at slippe evt. spændinger i skulder og nakkeområdet. Brug ca. 1 minut på denne del af meditationen.
- Fokuser nu på at mærke hele din krop og prøv at lægge mærke til hvordan kroppen har det nu. Er der kommet mere ro i kroppen og i hovedet? Brug ca. 1 minut på denne del.

Mikro-pause-meditationen kan bruges når og hvor du har behov for det. Den hjælper på at give ro til krop og tanker. Den forebygger stress i din hverdag.

God fornøjelse

♥ Dorte