

LIVSPROCESSEN



Sitt eller ligg bekvämt och slut dina ögon. Ta ett par medvetna andetag och för fokus mot din andning. Känn för en stund hur luften strömmar in och ut. Välj nu att andas med stängd mun så att du andas genom näsan. Och upplev hur luften strömmar in och ut.

Rikta nu din uppmärksamhet mot din andning lågt ner i magen och andas medvetet långsamt. Känn hur luften strömmar in och ut, in och ut, in och ut.

Från den här platsen fråga dig själv nu. Hur har mitt liv sett ut fram till idag?

Öppna dina ögon under någon minut och skriv ned dina reflektioner. Meditationen fortsätter efter en liten stund.

Skriv ner några rader utifrån vad som kom till dig.

Slut dina ögon och ta ett par andetag. Fråga dig själv nu. Var befinner jag mig just nu i livet?

Öppna dina ögon under någon minut och skriv ned dina reflektioner. Meditationen fortsätter efter en liten stund.

Skriv ner några rader utifrån vad som kom till dig.

Slut dina ögon och ta ett par andetag. Fråga dig själv nu. Vart vill jag komma, hur vill jag känna och vad vill jag uppleva framöver?

Öppna dina ögon under någon minut och skriv ned dina reflektioner. Meditationen fortsätter efter en liten stund.

Skriv ner några rader utifrån vad som kom till dig.

Slut dina ögon och ta ett par andetag. Fråga dig själv nu. Vad tror jag just nu hindrar mig från det jag vill framöver? Vad tror jag just nu gagnar mig inför det jag vill framöver?

Kom tillbaka till rummet och öppna dina ögon.

Skriv ned några rader utifrån vad som kom till dig.
