

## Skriv ner dina egna vardagsövningar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Du kan också prova någon av de här vardagsövningarna:**

### **En signal att stanna upp**

När du uppmärksammar en signal från din mobil, istället för att omedelbart titta på skärmen, ta ett djupt andetag och känn efter hur det känns i kroppen. Är du kanske stressad, oroad, förväntansfull eller något annat? Bara lägg märke till den känsla som du just då uppmärksammar, släpp sedan taget om känslan och fortsätt med din dag.

### **Låt stolen bära dig**

En enkel övning att göra när du sitter på en stol. Sätt dig en bit ut på kanten så att både fötterna vilar mot golvet. Känn sittbenen mot stolen. Gunga från sida till sida sakta med små rörelser och känn hur din tyngd flyttas från det ena sittbenet till det andra. Stanna sedan upp, blunda i ett par andetag och känn hur stolen bär dig. Släpp sedan taget om känslan och fortsätt med din dag.

### **Mindful eating**

En vardags övning att göra när det är dags att äta något, en måltid eller något däremellan. Vid de första 5 tuggorna stanna upp, ta ett andetag och känn in hur maten känns i munnen. Smak, lukt, konsistens och textur och innan du sväljer varje tugga - försök om det är möjligt att lägga märke till vilka känslor maten väcker hos dig.

Kanske kan du också identifiera vilket behov just den här måltiden fyller: är det att mätta hunger, ge energi, äter du kanske tillsammans med någon för att vara social eller äter du lite som en tröst av något slag. Försök att bara känna in utan att värdera, det finns inget rätt eller fel, övningen är till för att du ska bli mer medveten om vad som händer medan det händer. Släpp sedan taget om känslan och ät som du brukar.

### **Andas ute**

Nästa gång du går ut. Just som du kommer utanför dörren, gå lite åt sidan och stanna upp. Ta tre djupa andetag och försök att känna in temperaturen på luften när du andas in. Vad kan du känna för dofter just nu, där du står. Hur känns det i bröstkorgen när du andas in. Hur känns det i magen om andetaget når ända dit ner. Hur känns det i kroppen när du andas. Släpp så taget om andningen och fortsätt med din dag.