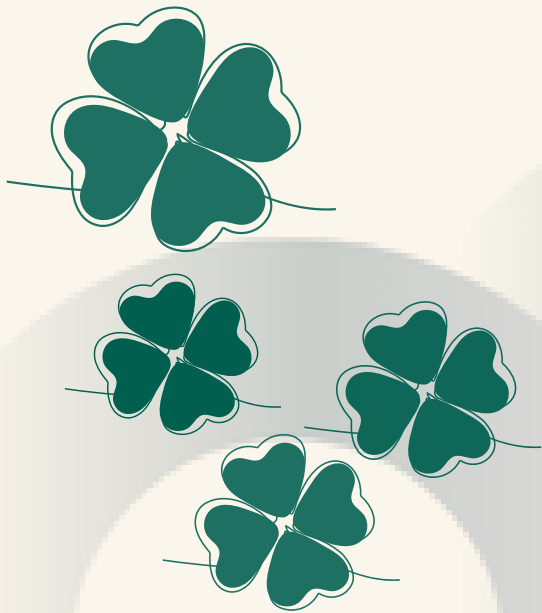




Mindfulness

Fyra övningar i närvaro

Annette Saväng



**FJÄL &
FRAMSTEG AB**

Insikt | dag | Framgång | morgon

Medveten närvaro

Släpp taget om tankar som snurrar och ta en paus här och nu!

Meditation är till för alla. Det behöver varken ta lång tid eller vara komplicerat. Du kan meditera hur, var och när som helst. Det enda som behövs är din tid – och din egen närvaro.

Idag vet vi att meditation gör skillnad. Forskning visar tydligt att regelbunden meditation kan minska stress, förbättra sömnen, stärka kroppen och bidra till mer glädje och balans i livet.

Med de här övningarna har du snart en fantastisk rutin som gör dig gott. Din vardagsrutin, som steg för steg hjälper dig att må lite bättre – inifrån och ut.

Välkommen till din mindfulness-resa

De här övningarna har jag skapat med omtanke – för att ge dig en stunds lugn, närvaro och andrum i vardagen.

Tips: Lyssna gärna på musik eller ställ en timer om det hjälper dig med tiden. De tillfällen du inte har någon tid att passa kan du med fördel stanna i övningen så länge det känns bra för dig. Tanken är att det ska vara smidigt och enkelt.

Oavsett om du är van vid mindfulness eller inte provat på det tidigare, är det enkelt att komma igång. Övningarna gör du i din egen takt och du anpassar även tiden utifrån vad som passar dej bäst.

Varmt välkommen till din tid, som kanhända ger ett mjukare andetag, en djupare avslappning - och en glimt av inre harmoni.



1) Medveten Andning

Andningen är alltid med oss – men hur ofta stannar vi upp och lyssnar till den? Medveten andning handlar inte om att andas "rätt", utan om att bli medveten om andetaget precis som det är. Att låta andetaget bli ett ankare som hjälper dig att landa i nuet – här, just nu.

När vi förflyttar vårt fokus till andningen, ger vi oss själva en paus. Släpp taget om de tankar som snurrar och stanna upp för att "bara vara" en stund. Det fina är att du kan göra det när som helst – på jobbet, hemma, ute i naturen.

I den här övningen får du följa ditt andetag en stund. Låt det bli som ett mjukt inre andetag av vänlighet – till dig själv.

Uppgift (5-10 min)

När tankarna dyker upp, låt dem varsamt glida vidare och återvänd sedan med din uppmärksamhet till andetagens mjuka flöde.

- Sätt dig bekvämt på det sätt du känner dej mest avslappnad. Slut ögonen om det känns bra.
- Fokusera på din andning. Lagg märke till hur luften strömmar in och ut genom näsan.
- Andas in långsamt genom näsan, räkna till 4.
- Håll andan ett ögonblick, räkna till 2.
- Andas ut långsamt genom munnen, räkna till 6.
- Upprepa detta i 5 minuter.

Reflektion

Hur kändes det att stanna upp och lägga allt fokus på att följa din andning? Var där någon förändring i kroppen eller sinnet under övningen?



Stegvis når du inre balans!

Du har tagit ett viktigt steg mot mer lugn,
ökad närvaro och större omtanke om dig själv.
Det är något vackert i att stanna upp en stund och lyssna inåt.

Varje gång du övar bygger du upp en inre plats av stillhet.
Med mer energi, klarhet och balans i vardagen.
Ge dig en stund varje dag, kanske samma tid,
och meditationen blir en naturlig del av din dag.
Mindfulness är en resa där varje steg bidrar till din inre balans.

Jag önskar dig allt gott på vägen vidare. 🌿

Annette Saväng

Vill du skapa hållbar förändring i livet?
Jag stöttar dig med struktur, insikt och beprövade metoder. Välkommen att
boka ett förutsättningslöst möte, eller för att helt enkelt få mer information.

fjalloframsteg@gmail.com



**FJÄLL &
FRAMSTEG AB**
Insikt | Idag Framgång | Imorgon