

## Övning: Gör saker medvetet

---

### Mål

Att lära sig göra saker medvetet. Medveten närvaro lindrar ofta ångesten.

### Anvisning

Välj någon sak eller aktivitet som du vill göra medvetet under 5–10 minuter. Du kan välja något av följande exempel eller komma med egna.

Lägg märke till hur ditt känslotillstånd förändras med en medvetenhetsövning på 5–10 minuter. Gör åtminstone en medvetenhetsövning varje dag.

---

### Till exempel

- Var medveten om din kroppsställning just nu.  
Hur känns det i din kropp just nu?  
I vilken kroppsdel känner du spänning?  
Känner du domningar, kyla eller värme?  
Bara låt känningarna vara och konstatera lugnt att de finns.
- Tvätta händerna som om du gjorde det för första gången. Var nyfiken och intresserad.  
Hur känns vattnet på din hud?  
Hur känns tvålen?  
Och hur doftar den?  
Hur ser vattendropparna ut när de faller från dina händer? Träffar ljuset dem?  
Hur känns handduken i dina händer?
- Var medveten när du diskar.  
Vilka ljud uppstår när kärlen slår emot varandra?  
Hur känns en gaffel i din hand?  
Är en tallrik tung?  
Reflekteras ljus i diskmedelsskummet? Hur ser det ut?  
Och hur känns skummet i dina händer?
- Var medveten när du kokar kaffe eller te.  
Hur doftar burken när du öppnar locket?  
Hur ser kaffet eller tebladen ut?  
Hurdana ljud ger kaffebryggaren eller vattenkokaren ifrån sig?

Tänk nu på andra saker som du vill fokusera på medvetet