# Mindfulness øvelse

En enkel daglig praksis for å åpne hjertet, løfte blikket og skape mer mening og tilstedeværelse.

Finn et rolig sted der du kan være uforstyrret en liten stund. Sett deg godt til rette. Lukk gjerne øynene hvis det føles naturlig. Kjenn kontakten med underlaget. Ta noen dype innpust.

Følg pusten i noen minutter. Legg merke til hvert innpust og utpust uten å endre noe. Bare vær med det som er. Kjenn hvordan du lander litt mer i deg selv for hver pust.

Legg hånden lett på hjertet og spør deg selv:

Hva er viktig for meg akkurat nå?
Hva trenger jeg å huske for å leve mer i tråd med det jeg tror på? Hva kan jeg slippe i dag for å åpne for noe nytt?

Ikke let etter riktige svar, bare lytt med vennlighet og åpenhet.
Når du åpner øynene, spør:
Hva er én ting jeg kan gjøre i dag for å bidra til det skiftet jeg ønsker å se?

Det kan være:
å møte noen med mer nærvær
å dele noe ekte
å bruke stemmen din
å velge et annet perspektiv
Skriv det gjerne ned, og la det bli din intensjon for dagen.

Du kan gjøre øvelsen når du våkner, før viktige valg, eller når du trenger å finne tilbake til retning og ro. Med tiden vil dette lille ritualet styrke forbindelsen mellom deg og det større du er en del av.