

Fördjupning av mindfulness i vardagen

- 1- Var medvetet om när du blir fixerad på någonting och när du upplever mentalt frid
- 2- Njut av stunder i mindfulness
- 3- Var medvetet om när du bedömer dig själv eller andra människor
- 4- Utveckla en "mindfulnessrytm" i vardagen
- 5- Använd mindfulness påminnelser som funkar för dig
- 6- Kom ihåg att du kan börja om på nytt
- 7- Var vänlig med dig själv

Kärleksfull-vänlighet meditation

"Börja med att centera dig själv i din kropp och andning. Sedan öppnar du dig för att från hjärtat eller magen låta känslor av godhet och kärlek stråla ut tills de fyller hela din varelse. Låt dig medvetet vaggas lika ömt som om du var ett barn i behov av kärleksfull tröst och omvårdnad. Låt ditt ögonblick inrymma både kärleksfull modersenergi och kärleksfull fadersenergi så att du kan tillgodogöra dig en erkänsla, en respekt för ditt människovärde och en godhet du kanske inte fick tillräckligt av som barn. Sola dig i den kärleken, andas med den som om den vore en länge försummad kontakt med den näring ditt utsvultna jag så länge lidit brist på. Låt dig genomsyras av frid och öppenhet." – Jon Kabat-Zinn

Välgångsönskingar / medvetna intentioner:

- Måtte jag vara lugn, glad och lätt om hjärtat.
- Måtte jag uppleva trygghet.
- Måtte jag vara fri från ilska, rädsla och sorg.
- Måtte jag se på mig själv med ögonen av förståelse.
- Måtte jag vattna de fröna av glädje/lycka i mig själv.

(Sedan kan du tänka: måtte han/hon vara...)