

REDSKABER



Morgenmeditation

Start hver dag med denne meditation, før du får morgenmad, uanset om du er alene eller sammen med andre.
Lav den evt. sammen med Maria, når I er sammen.



Godmorgen Martin

med Susan Wiesenberg



15:52



Vejrtrækkningsøvelse

1. Tag langsomt en dyb indånding igennem næsen
2. Hold vejret inde i lidt tid
3. Pust langsomt ud igennem munden - sæt gerne lyd på
4. Tag endnu en dyb indånding - helt nede fra maven af
5. Hold vejret inde og pust derefter langsomt ud igennem munden
6. Tag endnu en dyb indånding helt nede fra maven
7. Idet du puster ud, ser du for dig, at du slipper alt det, du ikke længere vil bære på
8. Tag endnu et par dybe indåndinger imens du slipper alt det, du ikke længere ønsker at bære på
9. Og begynd nu at trække vejret normalt igen

Vejrtrækningsovelse



Vejrtrækning liggende på ryggen

med **Susan Wiesenberg**



00:00



Gode råd til din vejrtrækning

1. Træk vejret igennem næsen i stedet for igennem munden
2. Træk vejret dybt fra din mave i stedet for fra din brystkasse
3. Træk vejret langsomt i stedet for hurtige vejrtrækninger

Tankeknylder

1. Lukker øjnene og tag nogle dybe vejrtrækninger
2. Forestil dig, at du går ud af fængslet og lukker døren bag dig
3. Gå ind af den hvide dør ved siden af, som symboliserer FRIHED.
4. Mærk, hvordan du langsomt overtager kontrollen igen og hvordan det føles at være omgivet af
 - forståelse for den proces, du er i
 - bevidstheden om, at du skal kigge indad og ikke udad
 - bevidstheden om, at det ikke er Maria, der kan fikse dig
 - bevidstheden om, at du reagerer som lille-Martin og at det er uhensigtsmæssigt i den alder du har nu
 - bevidstheden om, at det hele er en fase og at det du befinder dig i lige nu, går over igen
5. Mærk hvilken lettelse du føler i kroppen nu og vid, at du altid kan gå tilbage til dette rum

