

Arbejdsark: En øvelse i at finde og transmittere indre ro

I denne uges episode kan du i Ole Vadum Dahls selskab opleve, hvordan du kan øve dig at finde indre ro.

Når du er i stilhed i dagligdagen eller under meditation, så vil den ro og stilhed du føler også være præcis det, du transmitterer ud til dine omgivelser.

Dine omgivelser vil kunne mærke roen og stilheden. Den vil faktisk smitte dem til også at føle mere ro og stilhed i dem.

Ren energetisk så smitter vi hinanden med den energi vi selv har.

...

Meditation, både som sessioner og 2-10 minutters pauser i løbet af dagen, vil kunne gøre rigtig meget for dig og potentielt dine omgivelser.

1. Find et stille sted at meditere.
2. Tag noget lyd i ørene uden vokal. Du kan finde mange meditationssange på youtube.
3. Luk øjnene og fokuser på din vejtrækning, ind gennem næsen og ud gennem munden.
4. Hver gang du bliver opmærksom på, at dine tanker vandrer, giv dem et lille smil og vend tilbage til dit åndedræt. Ind gennem næsen – ud gennem munden.