

Tjek ind

EN MEDITATION, DER GUIDER DIG
I KONTAKT MED DIN INDERSIDE

DEN HELT KORTE VERSION, SÅ DU KAN HUSKE TRINENE

Vejrtrækning • Jordforbindelse • Tanker • Krop • Følelser • Dit behov • Tak

TRÆK VEJRET

Forbind dig til din vejrtrækning. Uden at gøre noget med den. **Mærk at den er dit anker.** En forbindelse du altid kan skabe til dig selv.

JORDFORBINDELSE

Fordyb din vejrtrækning. Få fornemmelsen af at du smelter længere ned i underlaget på hver udånding. Mærk dine fødder. **Få fornemmelsen af, at du trækker vejret op gennem fødderne.** Underben. Lår. Hofter. Mave. Og op til hjertet. Og på udånding, hvordan du afleverer den energi samme vej tilbage.

TANKER

Hvilke tanker kører på **din indre lystavle** lige nu? Uden dom, uden at forstå, uden at reagere eller tage stilling. Se på tankerne udefra. Lad dem passere. Og komme igen. **Med kærlig opmærksomhed.**

KROP

Tjek ind med din krop. Hvordan har den det lige nu? Lav evt. en ganske **kort scanning af hele kroppen.** Start ved fødderne. Send kærlig opmærksomhed til de steder i kroppen, der har brug for det.

FØLELSER

Tjek ind med dine følelser. Hvilke følelser mærker du i dit system lige nu? Giv dem navn. Lad dem, der fylder, fylde. **Mærk hvor i kroppen følelserne sidder.** Tillad dem at bevæge sig ved at trække vejret ned til dem i stedet for at holde på dem. Læg også mærke til sekundære følelser. **Dvæl ved muligheden for sameksistens.** At du kan mærke det hele. Nogle gange på én gang.

BEHOV

Nu hvor du er i kontakt - og ligegyldig, hvordan status er i tanker, krop og følelser - så spørg dig selv: **Hvad har jeg brug for?**

TAKNEMMELIGHED

Sig tak til dig selv for at skabe kontakt. Vælg taknemmelighed. Ofte. **Forsegl dit Tjek Ind** med en sidste indånding op gennem fødderne til hjertet. Bevæg fingre og tæer. Åben øjnene.