



Fokusera på andningen

Välj en lugn och skön plats. Genom att blunda, kan du kanske koncentrera dig ännu bättre.

Fokusera på din andning.

Var känns andningen – kanske i bröstkorgen, magen eller i halsen?

Fokusera på hur luften strömmar in i lungorna och ut.

Du behöver inte ändra andningen på något sätt, fokusera bara på att upptäcka hur andningen känns i den här stunden. Om din andning blir lugnare, låt det hända, men försök inte tvinga dig att förändra andningen.

Fortsätt observera din andning ännu en stund. Du kan till exempel ta ännu tio andetag. Om du tycker det är svårt att koncentrera dig på att räkna andetagen, kan du också ställa in en timer så att den ger ett larm om till exempel två minuter, och fortsätta observera andningen så länge.
