

Meditation

för en bra dag



EFT Scandinavia
Stresshantering & Positivt Lärande

En del människor bestämmer sig bara helt sonika för vad som ska göras under dagen, andra behöver fundera och känna efter lite mer. Vilken kategori du än tillhör kan den här meditationen bidra till att öka din livskvalitet och ditt välbefinnande.

Sätt dig skönt tillrätta, och låt kroppen slappna av...

Vi börjar med en kort avslappning. I ett avslappnat läge tänker du klarare än om du är stressad, och dina framtidsbilder får bättre fäste i ditt undermedvetna. Du sätter tankar, kropp och själ på rätt spår redan från början.

Tänk dig att du kommit till slutet av din dag, och att det har varit en bra dag. Hur vill du må? Vilken känsla fyller dig?

Kanske vill du känna dig trött, eller behagligt avspänd, eller tillfreds med dagen som gått. Genom att påminna dig om *hur* den här känslan känns – och *var* i kroppen du kan känna den – skapar du redan nu ett kroppsminne som hjälper dig vidare. Kom ihåg att det är känslorna som ger mening åt våra liv och våra önskningar.

OBS: fundera över hur du *vill* känna dig – i stället för hur du *inte vill* känna dig. ”Jag vill inte vara ledsen och stressad” kan ju faktiskt tolkas som att du vill känna dig arg och stressad i stället! ”Jag vill känna mig glad och avspänd” ger hjärnan en positivt formulerad instruktion som den lättare kan följa.

Vad är den här känslan kopplad till?

Ofta är det självklart, men ibland måste man tänka efter lite. Om du till exempel vill känna dig nöjd och stolt – vad är det rent konkret du vill vara nöjd och stolt över? Att mötet på jobbet gick som du tänkt dig? Att du tagit en härlig promenad? Att du spikade tentan? Eller att du såg du på dig själv med kärleksfull acceptans.

Och till sist – vad var det du gjorde för att det skulle bli så?

Här gäller det att vara så specifik som möjligt. Kanske var du extra fokuserad och lyhörd på mötet. Kanske planerade du tiden så att du hann ut och gå. Eller så satte du dig ner och pluggade. Kanhända brydde du dig inte om att lyssna till din inre kritiska röst?

Fast jag här använder ordet *göra* kan det alltså handla även om att *vara*. Kanske vill du vara kärleksfull mot någon speciell person – eller flera? Eller ta mod till dig och göra det där du gruvat dig för? Kanske vill du tillåta dig att slappna av, tänka hoppfulla tankar och låta livet komma till dig utan ansträngning?

Föreställ dig att du håller en skimrande bubbla mellan dina händer...

I den här bubblan placerar du alltså både *känslan* av hur du vill må vid dagens slut och *bilden* av vad du gjorde för att det skulle bli så. Det gör inget om din inre bild inte är klar och tydlig. För en del av oss är känsla och kroppsförnimmelser starkare än det visuella sinnet. Det viktiga är att du vet vad du placerar i bubblan. Om du så vill kan du också i tysthet tänka några *ord* som beskriver det du vill att din dag ska innehålla, eller hur du vill förhålla dig.

Det här är mina avsikter för dagen. Det här vill jag ska hända. Det här – eller något ännu bättre.

Livet är, tack och lov, fullt av överraskningar och utanför vår kontroll. Vi kan aldrig helt och hållet bestämma hur dagen kommer att bli. Det vi kan göra är att formulera våra intentioner och sedan göra det bästa för att uppfylla dem. Ordalydelsen ”Det här – eller någon ännu bättre” öppnar upp för det oväntade.

Ibland är det oväntade något som vi kanske upplever som negativt och jobbigt. Men om vi tillåter oss att känna även de känslorna och låta dem klinga ut (gärna i kombination med EFT, som är helt oslagbart när det gäller att ta udden av starka negativa känslor), kan vi sedan fundera på om det finns något att lära av det som skedde. Något vi kan göra annorlunda nästa gång? Och om det inte är möjligt så får vi tillfälle att träna acceptans.

Självklart kan du göra den här meditationen när som helst på dagen och inte bara på morgonen. Kanske när du vill förbereda dig för något speciellt? Och kom ihåg – mina ord är bara förslag, ta till dig de som känns bra för dig.

Jag vill avsluta med en liten berättelse om vad som hände när jag en söndagsmorgon gjorde den här meditationen. Som vanligt ville jag känna mig nöjd och behagligt avspänd vid dagens slut. När jag öppnade ögonen igen satte jag mig därför ner och skrev en lista på vad jag skulle göra för att känna mig nöjd – och insåg att om jag gjorde allt detta så skulle jag stupa i säng helt utmattad och allt annat än avspänd. Så jag fick tänka till igen och stryka bort hälften från min göra-lista. När jag till sist kröp till kojs var jag behagligt trött efter en härlig långpromenad vid havet i sällskap med en god vän, och dessutom väldigt nöjd över mina omplanterade pelargoner, nystrukna gardiner – och över att jag hunnit tänka till på morgonen och tagit hand om mig själv på ett bra sätt.

Önskar dig lycka till med den här övningen – som tjänar på att göras ofta! Hör gärna av dig och berätta hur det går.

Ha en bra dag!

Irène Ödmark-Hall
irene@eftscandinavia.se
070 35 24 15

Stort tack till Dina Glouberman, www.imagework.co.uk som inspirerat mig genom sitt kreativa sätt att arbeta med inre bilder, samt till Peter Andersson, www.kaptenkid.se som komponerat melodislingan och skött inspelningen.

