

Reflektionsövning 1

Intention nr 1 - " Idag (eller hela veckan) ska jag öva på att inte döma. Jag ska påminna mig själv att inte döma det som pågår runtomkring mig. Jag ska låta andningen hjälpa mig att vara mer närvarande".

Veckans Andningsövning

Gör så här:

Tryck tummen mjukt mot höger näsborre.

Andas ut och in genom vänster näsborre.

Lugnt och mjukt in och ut genom näsan.

Andas alltså djupandning bara genom vänster näsborre. Långsamt och djupt.

Att andas genom vänster näsborre motverkar stress och spänningar och är ett bra botemedel att ta till om vi känner oss upprörda, irriterade eller arga. Andetaget hjälper oss att finna balans, lugna ner tankarna och bli mer närvarande i sadeln, i livet, med hästen.

Tid. 3 - 5 minuter är alldeles utmärkt. 1.5 minuter är bättre än inget. Jobba dig upp till 11 minuter för en skön meditation som skänker närvaro och välmående.

Intention nr 1 - Icke döma

"Denna vecka ska jag öva på att inte döma. Jag ska påminna mig själv att inte döma det som pågår runtomkring mig. Jag ska låta andningen hjälpa mig att vara mer närvarande".

Hur upplevde du i andningsövningen? Kroppen? Tankarna

Hur kändes det att träna på att icke döma? Vilka känslor kom upp? Titta på de röda korten, välj så många du vill, skriv ner:

Vilka behov vill du fylla i ditt liv? Vad vill du ha mer av? Titta på de gula korten och välj så många du vill, skriv ner:

Om du valt fler än tre GULA kort, vilka tre är viktigast?

Om du skulle välja ut ett av dem, vilket är viktigast?

Namn:

Datum: