



1. HJERTEFOKUS

Flyt din opmærksomhed over på hjerteregionen. Det kan være en hjælp at lægge hånden på hjertet og/eller lukke øjnene.

2. HJERTEÅNDEDRÆT

Forestil dig, at du trækker vejret ind og ud gennem hjertet. Træk vejret lidt dybere end normalt, men ikke tungt. Find din naturlige rytme, og lad åndedrættet være jævnt, roligt og balanceret.

3. HJERTEFØLELSE

Fortsæt med at trække vejret gennem hjertet, mens du kalder en positiv følelse frem, der er centreret i hjertet – f.eks. en gang, hvor du mærkede kærlighed og taknemmelighed over for et elsket menneske, et kæledyr eller naturen, eller gjorde noget du holdt af.

Eller fokuser på noget positivt, der er sket i dag. Eller mærk blot kærlighed, taknemmelighed eller omsorg i hjerteregionen.

Bliv i øvelsen i mindst fem minutter.