

Øvelse: Pusterummet

- Sæt dig i en opret og værdig position med lukkede øjne!
- Spørg nu dig selv: "hvad er min oplevelse lige nu?"
 - i kropsfornemmelser?
 - i følelser?
 - i tanker?
- Ret nu din opmærksomhed på åndedrættet, på hver indånding og udånding, som de følger hinanden. (Dit åndedræt fungerer som et anker, som hjælper med at bringe dig ind i det aktuelle øjeblik og hjælper dig med at tune ind på en tilstand af opmærksomhed og stilhed).
- Slip efter 2-3 minutter opmærksomheden på åndedrættet og udvid opmærksomheden til at omfatte kroppen som et hele.
- Slut af med igen at åbne øjnene og roligt vende din opmærksomhed mod omgivelserne igen.