

# RÓANDI SNERTING

## SKREF 1

Lokaðu augunum og andaðu rólega inn um nefið og svo út. Leggðu hendurnar rólega yfir hjartastað. Leyfðu þeim að hvílast þar. Taktu eftir hvernig þér finnst það. Taktu eftir smá þrýstingi eða hlýju á brjóstkassanum. Hvernig finnst þér þetta?

Finnurðu kannski hlýju? Öryggi? Vernd? Umhyggju? Kærleik? Getur þú mögulega fundið þessa líðan – leyft henni að streyma frá höndunum og inn í líkamann? Tókst þér að finna þessa líðan þó það hefði bara verið í nokkrar sekúndur?

Mögulega líður þér stundum betur þegar einhver faðmar þig? Prófum það líka. Þá minnir þú þig á hversu vænt þér þykir um þig og aðra.

Ef þig langar ekki að setja hendur á hjartastað þá er þetta hægt líka:

Setja eina hönd á kinn.

Halda utan um andlitið með höndunum.

Rólega strjúka handleggji.

Krossleggja hendur og þrýsta smá.

Setja bara eina hönd yfir hjartastað.

Rólega strjúka bringusvæði, jafnvel í litlum hringjum.

Setja eina hönd á magann og hina á hjartastað.

Halda utan um aðra höndina og leggja þær í kjöltu þína.

Mögulega strjúka handabakið með þumlinum.

Einnig er hægt að setja þumalfingurinn á hægri hendi inn í lófann á vinstri hendi. Strjúktu lófann og finndu hvað það er róandi. Sendu þér hlýju, skilning og sanngirni.

## SKREF 2

Finum svo fallega ósk fyrir þig, eins og:

Megi ég vera hugrökk í dag – Megi ég hvílast í dag –

Megi ég standa með sjálfu mér í dag – Megi ég finna ró í dag.

Þetta er einföld æfing en mjög öflug.

Þetta eru bara dæmi, þú getur valið það sem hentar þér best.