



Häromdagen fick jag den här bilden av min yogalärare och vän Elisabeth, med en uppmaning.

”Det är mycket vågor i dessa tider så gör vad du behöver för att alltid ha surfbrädan med dig så att du kan stå upp, låta vågens kraft ge dig fart så att du kan bestämma själv i vilken riktning du åker. ”

Hon delade med sig av en enkel meditation för att hitta närvaro, trygghet och lugn. Pröva och du hittar enkelt Hem i dig Själv!

VI ÖVAR!

- **Andas in djupt** och säg mjukt till dig själv...*”Jag är här”*...
Andas ut och känn samtidigt baken mot underlaget...
- **Andas in djupt och säg...** *”Jag är nu”*...
Andas ut och uppmärksammar alla ljud runt omkring, stora som små...
- **Andas in och säg mjukt...** *”Jag känner min kropp”*...
Andas ut och känner din puls någonstans i kroppen...

Och du är hemma!

Lycka till!