

Först meditation och sedan utklädnad och filma fritt för att rensa sinnet för inspiration.

Meditation

Surfa på känslan

Sätt dig tillrätta. Låt ryggen inta en rak och värdig hållning. Plantera fotsulorna i golvet. Om du vill kan du sluta ögonen. Observera den känsla du har just nu. Är du ledsen, arg eller känner du ett välbehag. Är du stressad eller lugn. Ibland kan det vara flera känslor samtidigt. Bestäm dig då för att fokusera på en känsla. Ge dig tid att hitta den känslan. Det kan vara svårt att få tag på sin känsla och då kan det vara bra att fokusera på den fysiska delen av känslan. Hur och var känns det i kroppen. Pirrar det i magen, trycker det över huvudet. Bränner det bakom ögonlocken eller är du spänd eller stel någonstans.

De tankar som kommer låter du bara vara, låt det passera. Lagg märke till att det är en tanke och återgå till att notera din känsla. Hur stark är din känsla. Förändras styrkan. Försök att inte hålla emot eller undertrycka känslan. Öppna dig för den utan att döma eller värdera. Låt upplevelsen av känslan vara som våg som du har möjlighet att surfa på. Lagg märke till att du inte är din känsla och att du nödvändigtvis inte behöver handla utifrån din känsla. Genom att surfa uppe på din känsla kommer den att variera i styrka och så småningom om avta. När vågen har avtagit i styrka kan du avsluta övningen i din egen takt och öppna ögonen.