



Mindfulness-övning
Ät ett äpple!

Varför Mindfulness?

Mindfulness handlar om att du är fullt medveten om vad som sker just nu utan några filter. Mindfulness kan hjälpa dig att utveckla din uppmärksamhetsförmåga, medvetenhet samt hjälpa till att minska stress och oro. Att utföra mindfulness kräver inte några avancerade hjälpmedel eller redskap och i denna övningen räcker det med ett äpple.



**Ta upp äpplet och håll det i
handen. Kolla noga på
äpplets form och färg. Vrid
och vänd så att du kan
betrakta det från alla håll.**



Lukta och känn på äpplets yta. Ta ett smakprov och undersök biten med tungan.

Lägg märke till vad som händer i munnen, hur rinner saliv till? Hur är äpplets konsistens? Tugga långsamt och medvetet. Du ska verkligen uppleva smaken.



Under hela övningen ska du tänka att din "undersökning" av äpplet är så pass noggrant gjord att du skulle kunna beskriva din upplevelse av äpplet för någon som aldrig har sett frukten.



Vill du öva mer?



**Liknande enkla övningar
kan du göra när som helst
under dagen, till exempel
när du lagar mat, diskar,
pratar med någon, borstar
tänderna eller äter
frukost.**



....Du vet väl om att vi jobbar med mental hälsa

Läs mer om vad vi
erbjuder här



[Detta är en del av
vårt privatvårdserbjudande]

