

I dag er ventetid mindfulness

Måske er det langsomme møde lige lovlig udfordrende for din tålmodighed. Måske skal du vente på bussen. Måske holder du i kø i trafikken. Måske tager dit barn lang tid om at få tøj på, måske er køen i supermarkedet ulideligt lang i dag. Det kan være noget så udfordrende midt i en travl og i forvejen overfyldt dag.

Men ved du hvad!! Hurra.....!! I dag er en invitation til at gøre noget nyt. Til at tænke på en anden måde om tid. Fordi er der mulighed for at gøre ventetid mindfulness.

Så når du opdager at du er ved at blive utålmodig så lad dit sind minde dig om, at du har lov at slappe af lige nu.

Din krop må blive blød

Dit åndedræt må blive langsommere

Du må læne dig tilbage og slappe af for en stund.

Du må hænge lidt.

Du må være.

Fuldt tilstede i det du er i lige nu.

Uden at du behøver at gøre noget som helst andet.

Bare lige et kort øjeblik.

Hvor der alligevel ikke er at andet at lave end at vente.

Hvor du alligevel ikke har andre valg end at spænde op i kroppen og blive utålmodig eller slappe af i kroppe og få en lille blød og kærlig pause.

Så i dag er det en mulighed at gøre ventetid mindfulness!!

