

# Promenadmeditation

## Välkommen ut i det fria.

Oavsett om det är på landet, i skogen, i stan, villaområde, park eller höghusområde.

En promenad med fokus på det som ögat gillar. Litet eller stort. Och känslan i kropp och sinne.

1. Titta dig omkring och låt öga och sinnet söka efter något du gillar. Det kan vara ett område, en naturformation, träd, bänk, blomma eller vad som helst.
2. Notera hur det känns att titta på det du sett ut och promenera dit i lugn takt.
3. Väl framme notera känslan i kroppen igen du får av att titta på eller vara i närheten av det du sett ut. Dröj kvar så länge du önskar.
4. Vänd sedan blicken mot ett nytt ställe som du gillar, som ser vackert eller intressant ut.
5. Promenera dit och notera hur det känns att titta på eller vara i närheten av ditt val. Stanna till där en kort, lång eller promenera vidare.
6. Upprepa så många gånger du vill eller hinner på din promenad. Vänd sedan hemåt och kanske upprepa steg 1-5 på vägen.
7. När du kommer hem, om du vill, påminn dig om de olika upplevelserna du haft, notera känslan i kroppen och känn dig nöjd för denna lita promenadmeditation, som du kan upprepa när helst egentligen.

