



En morgonpicknick – fantasiavslappning

Ge anvisningarna till den som ringer: Inta en bra position, du kan sitta eller ligga ned. Slut ögonen och låt andningen jämnas ut sig. Fokusera på att andas lugnt.

Solen kikar blygt fram och sträcker in morgonens sköra strålar genom fönstret. Du ser hur en sömning fjäril studsar emot fönsterglasat då den söker en väg ut. Du öppnar fönstret och släpper ut fjärilen i friheten. Den brer ut sina färggranna vingar och inleder en glädjefylld dans och flyger hit och dit.

Du känner morgonvinden mot din kind och det känns som att den kallade på dig. Du beslutar dig för att äta frukost utomhus och packar ned matsäcken i ryggsäcken. Doften av det nybryggda kaffet svävar i luften när du fyller termosen. Du skär tjocka skivor av rågbrödet och brer dem med saltat smör och lägger på en skiva ost. Du lägger smörpapper som skydd mellan smörgåsarna, precis som mormor alltid gjorde med matsäcken.

Du tar på dig ryggsäcken, öppnar stugdörren och stiger med lätt knarriga steg ut på gården. Du ger dig av mot den närliggande skogen. Stigen genom skogen är bekant sedan barndomen och du har vandrat den många gånger. Dina ben för dig framåt som av sig själv.

Skogens lugn och det grönskimrande solljuset gör att omgivningen nästan känns magisk. De enda ljuden du hör är fåglarnas sång. Du stannar upp en stund och drar ett djupt andetag och njuter av den kära synen. Du vidrör stammen på björken intill dig; så svalt silkeslen den känns mot din hand. Du lutar dig emot trädet och dina tankar svävar till det förgångna och översköljs av minnen.

Du hajar till av grenar som går av och upptäcker ett djur, kanske en hare, som försvinner tillbaka in i skogens famn. Du fortsätter din promenad mot ditt favoritställe mitt i en skogsglänta, en stenhäll som nöts alldeles slät och som solen har värmt upp genast på morgonen. Du sätter dig ned på stenhällen och tar fram din matsäck.

Smörpappret prasslar när du öppnar smörgåspaketet. Rågbrödet är precis så som det ska vara, med hårt skal, men mjukt inuti. Doften av det färska brödet blandas med doften av kaffe. Du njuter av varje munfull. Kaffet är hett och starkt, och du håller upp ännu en kopp åt dig. När du har ätit klart, suckar du djupt och fokuserar en stund på att bara njuta av hur du känner dig.

Du kan öppna ögonen och så sakteligen återkomma till nuet. Du är lugn och avslappnad. Känslan av välbefinnande bär dig långt in på dagen. Du mår fullkomligen bra, här och nu.