



Fantasiavslappning – torgutflykt på hösten

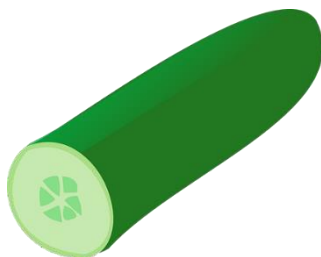


Ge anvisningarna till den som ringer: Inta en bra position, du kan sitta eller ligga ned. Slut ögonen och låt andningen jämnas ut sig. Fokusera på att andas lugnt.

Det är tidig morgon. Staden vaknar så sakteligen och någonstans långtifrån hörs det bekanta skramlet från morgonens första spårvagn. Du öppnar fönstret och möts av en pust klar, hög höstluft. Det är soligt väder och höstens bleka ljus ger morgonen sitt eget, närmast magiska, sken. Nu är det en bra tid att ge sig av till torget. Du tar på dig gummistövlarna och tar ännu med dig ditt klarröda paraply.

Din handlingsresa börjar alltid på samma sätt. Du tar sikte på det bekanta torgkaféet, beställer en stor kaffe och något gått att äta. Ibland tar du en äppelmunk, vars socker fastnar i mungiporna och ibland väljer du en kanelbulle, som doftar underbart av kanel.

Även om den nya dagen ännu bara håller på att börja, finns det redan liv på torget. Du låter blicken vandra och betraktar alla människor omkring dig. De gör sina inköp och fyller sina påsar med höstens skörd: röda äpplen, nyplockade svampar och rotsaker i allsköns färger.





En torghandlare du känner ser på dig och ler. Du dricker upp kaffet och tar sikte påståndet. Du fyller din korg med gurka, tomat och paprika till en sallad. Fiskhandlaren intill har skimrande strömming, lax och gös i sina islådor. Måsarna cirkulerar intresserat kring fiskboden, i hopp om att få sig lite färskt byte. Den här gången bestämmer du dig för att köpa strömming och till dem köper du en kappe jordiga potatisar.

Hemvägen går via stranden. Det är din favoritväg, i synnerhet såhär på hösten, då havet skimrar stålgrå. Höstens färgprakt överraskar varje år: lövens starka gula, rostbruna och glödande röda färger sprakar ikapp, som om de inte kunde bestämma vilken färg som är den vackraste. Vinden får löven på marken att virvla runt och bildar nya, skira och prasslande högar av dem.

Du ser att molnen hopar sig på himlen och strax därefter börjar tunga regndroppar falla. Du hinner känna svalkan av dem på din kind innan du får upp paraplyet. Regnet stör dig inte alls, tvärtom faktiskt. Ljudet av regnet känns lugnande då det smattrar rytmiskt mot ditt paraply.

Precis innan du kommer hem ser du en stor vattenpöl framför dig. Du kan inte motstå frestelsen att gå rätt igenom pölen och gläds över ljudet, som uppstår när vattnet plaskar mot dina gummistövlar.

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.

