



Skidutflykt på vintern – 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.

Du tittar på fönstret i ditt rum. På det har det kristalliserats isblommor, som bildar ett föränderligt, silverskimrande mönster på rutorna. Bortom fönstret hänger trädens grenar tunga av snön som samlats på dem. När denna vinterdag börjar skymma, ser de ut som skuggiga silhuetter, som smälter in i landskapet. Solen färgar ännu en stund himlaranden med sina bleka strålar, innan den sjunker ned bakom kullens ås.

Denna stund är som gjord för en skidutflykt. Du tar på dig egenstickade yllestrumpor på fötterna och på händerna tar du på dig vantar, som en gång tillhört din mor. När du har klätt på dig, kliver du ut genom dörren. Du hör hur snön knarrar under skorna. Kylan håller på att bli allt strängare och din utandning ryker i luften. Du är dock varm. Vädret är perfekt. Snödrivorna glittrar runtomkring dig som om de vore prydda med tusentals diamanter. Skidorna står lutade mot husväggen och väntar på dig.

Skidspåret hägrar inbjudande framför dig. Försiktigt, lite trevande, sätter du igång och skidar. Dina skidor kommer strax in i en rytm, som nästan styr av sig själv. Bakom dig hör du din trogna, fyrbenta väns skall. Tillsammans fortsätter ni resan i tysthet. Det enda ljudet du hör är när skidorna möter snön. Tillsammans avverkar ni kilometer efter kilometer. Du känner hur musklerna värms upp och ditt hår blir fuktigt, tills minusgraderna i luften förvandlar fukten till frusen snö.

Även om solen redan för en stund sedan har lagt sina sista strålar till vila och himlen är mörk, är det ändå inte helt beckmörkt. Stjärnorna på himlen har tänt sina små lyktor och visar vägen hem. Redan långt ifrån ser du ljuset som flödar ut genom fönstren och du kan nästan känna värmen från den öppna spisen, där vedklabbarna sprakar. Du är hemma helt just.

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.

