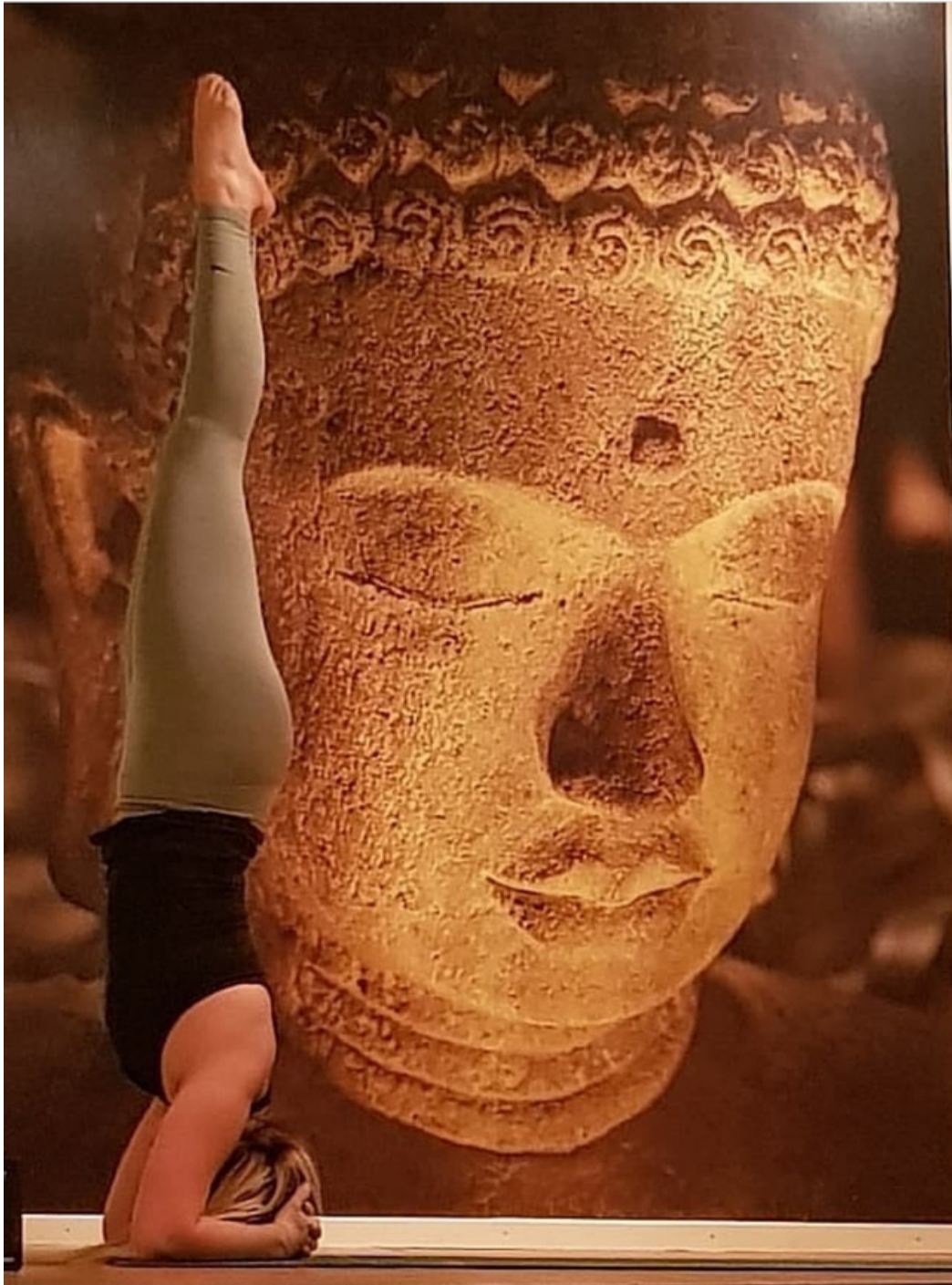


Hur Du Börjar Med Meditation



teresesacramento.com

Det finns fler än ett sätt

Hur ser meditation ut för dig?

Föreställer du dig en person som sitter med händerna på sina knän med ett konstigt läte från munnen? Eller kanske sitter dem bara där och slösar bort sin tid?

Men om jag berättar att jag mediterar på bilden ovan?

Eller att jag mediterar när jag tar ett bad?

Eller att jag mediterar när jag går på en promenad i skogen?

Ja, den mest vanliga kanske är den sittande versionen och det kanske kommer att bli din favorit också.

Huvudstående är något jag finner extra hjälpsamt för ett lugnt sinne. Där är inget utrymme för massa tankar, du behöver vara i din kropp.

Jag vill bara att du ska ha ett öppet sinne för att utforska flera alternativ och hitta det sätt som passar dig bäst. Det kan vara så att du, precis som jag, gillar att alternera.

Stegen nedan kan användas för vilket som.

Låt Din Resa Börja

Du kan bygga upp det i din egen takt

Först av allt, lämna prestationsångesten utanför. Meditation är något som kan växa på dig. Tillåt det att ta tid. Stressa inte över tankarna som kommer om t.ex. vad du ska äta till kvällsmat osv. Detta är naturligt, ok?

För det andra, hitta din plats där du inte blir distraherad eller avbruten. Ett ställe där du känner dig bekväm, avslappnad och trygg.

För det tredje, välj din källa du kommer hitta tips längre ner på var du hittar guidade meditationer och meditationsmusik.

Nu när du har ditt tankesätt, din plats och musik så är det dags att starta din meditation. Jag har lagt till ett tomt månadsschema nedan som du kan fylla i efterhand. Jag bifogade också ett exempel.

Återigen, personalisera det, detta är för dig. Det är ingen tävling mot någon annan eller hur länge du kan sitta. Känn din väg framåt. Kanske är fem minuter om dagen ditt mål, jobba då mot det. Kanske känner du när du är där att du vill ha mer, det är också ok. Du bestämmer.

Några Tips Längs Vägen

Var snäll mot dig själv och stressa inte

Tankar som dyker upp om kvällsmat osv

Det är helt naturligt precis som jag nämnde tidigare. I stället för att bli stressad eller irriterad över det, acceptera dem, se dem och släpp taget. Desto mer du försöker undvika dem, desto starkare blir dem.

Om du är som jag och gillar visualisation

prova mitt tips När jag har satt mig ner och

startat musiken, så föreställer jag mig själv sittandes på en plåtå i mitten av en flod i skogen. Jag har träd och vatten runt omkring mig. I vattnet kommer där löv som flyter förbi.

Jag plockar upp ett i taget och tittar på det.

Det kan vara en tanke eller ett meddelande jag ser, Jag tittar på det, känner in och sen sätter jag ner det igen och ser hur det åker vidare. Jag plockar upp en och en när jag känner för det.

Om du känner att du kämpar med att släppa

taget om tankarna, eller du känner lite ångest, prova box breathing. I min guidade meditation, på min hemsida, lär jag dig tekniken.

Sist men inte minst, var snäll mot dig själv, tänk inte så mycket på att det måste se ut på ett visst sätt. Fokusera på känslan.

Resurser

Det finns många tillgängliga resurser online och du kan säkert hitta fler på ditt lokala bibliotek med. The som jag använder mest är:

Youtube



Insight Timer



Min egna guidade meditation med box breathing som du kan hitta i min shop.

När du känner dig bekväm nog att meditera utan någon guidance så hittar du meditationsmusik på Spotify också. Bara sök på meditation så får du upp flera resultat.

Min Meditationsresa

Min meditationsresa började under min läkeprocess från min utmattning. Det var min psykolog som föreslog att att vi skulle testa det under ett av våra tidigare möten. Jag svarade "visst, vi kan prova", hon öppnade appen och satte timern på två minuter.

Jag skämtar inte nu, de här TVÅ MINUTERNA var de längsta två minuter jag upplevt och det enda jag kunde tänka var vilket slöseri med tid detta var!! Varför gör vi inget **PRODUKTIVT!**?
Ja, du förstår säkert varför jag behövde det.

I dag älskar jag att meditera och tiden stressar mig inte det minsta. Jag har också insett att vila är en av de mest produktiva saker du kan göra. När jag är utvilad jobbar jag bättre, är bättre och mår bättre.



XoXo

Terese Sacramento

Women's Life & Mental Health
Coach

Online Educator
Content Creator

"Gorgeous, you are far too
magical
to settle for average"

teresesacramento.com

Meditationsmånad

Exempel

Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör
1 min IT	1 min IT	1 min IT	2 min YT	2 min YT	2 min YT	2 min YT
3 min YT	3 min YT	3 min YT	4 min IT	4 min IT	4 min IT	4 min IT
5 min IT	5 min IT	5 min IT	5 min IT	5 min IT	5 min IT	5 min IT
6 min YT	6 min YT	6 min YT	8 min TM	8 min TM	8 min TM	8 min TM
10 min S	10 min S	10 min S	10 min S	10 min S	10 min S	10 min S

IT - Insight Timer YT - YouTube TM - Terese Meditation S - Spotify