

## 3-3-3

3-3-3 är en kort övning i medveten närvaro. Den handlar om att bli mer närvarande i nuet med hjälp av dina sinnen. Du kan göra övningen i olika situationer, när du sitter eller när du rör dig, när du är ensam eller tillsammans med andra. Övningen kan hjälpa dig att släppa tankar på framtiden eller dåtiden genom att du förankrar dig i nuet. 3-3-3 handlar inte om att förändra din upplevelse, utan om att bli medvetet närvarande i den. När vi är närvarande i nuet är det också lättare att välja vad vi vill eller behöver göra som blir hjälpsamt för oss, just nu.

När du övar 3-3-3 tar du kontakt med tre av dina sinnen; hörseln, känseln och synen. Beskriv sinnesintrycken du lägger märke till så objektivt du kan. Försök att inte värdera vad du märker. Om din uppmärksamhet glider i väg under övningen, ha tålamod och försök bara att ta dig tillbaka igen, till nuet och övningen.

Prova på egen hand, på det här sättet:

- Uppmärksamma tre saker du hör. Lägg fokus på ett ljud i taget. Lyssna och beskriv ljudet tyst för dig själv. Följ ljudet med din uppmärksamhet och lägg märke till skiftningar i det du hör. Lyssna sedan på ett annat ljud på samma sätt, och sedan ett till.
- Vänd fokus till känseln och uppmärksamma tre saker du känner i kroppen. Känn in ett känselintryck i taget. Utforska nyfiket hur det känns just i det området i kroppen, just nu.
- Uppmärksamma tre saker du ser omkring dig. Utforska ett synintryck i taget. Försök att lägga märke till nyanser och skiftningar, färger och former i det du ser.

Om du vill kan du fortsätta övningen genom att beskriva två sinnesintryck du hör, känner och ser. Och därefter ett intryck av varje slag. Avrunda övningen genom att följa tre andetag, in och ut genom kroppen.

Tänk på att det inte behöver bli perfekt. Om du till exempel är i en miljö med många intryck och det är svårt att urskilja enstaka ljud så kan du beskriva den upplevelsen, ex: "Jag hör en mängd olika ljud samtidigt, det låter som ett surr med olika skiftningar". Det är också att vara närvarande i nuet som det är just nu.