

Hur får du harmoni?



Brukar du ha en glad, härlig känsla inombords? När du är nöjd och lugn, känner frid och att livet är i balans. Förhoppningsvis känner du så nästan varje dag!

Men ibland kan man känna sig pressad. Det är mycket som ska hinnas med: Skola, träning, kompisar, städa sitt rum, föräldrar. Stress kan utsöndra olika hormoner i kroppen, till exempel adrenalin och kortisol, och göra att man inte mår bra.

Det finns olika knep för att hitta balans och harmoni: Sätt dig bekvämt, blunda och andas djupt. Tänk sedan att du sitter på ett skönt ställe i naturen. Kanske en strand, i skogen eller i en grönskande park. Minns dofterna, ljuden och känslan. Försök att tänka på minst tre bra saker som du gjort i dag och beröm dig själv för dem. Bestäm därefter tre bra saker du vill göra i morgon.

Mår du bra i dig själv kan du också vara vänlig mot andra.