

# Levi i muet

Milkfulness  
- bli närvarande  
i muet



Övning:  
Dricka ett glas mjölk

1. Häll upp ett glas mjölk. Håll glaset i handen, känn det kalla glaset mot huden. Titta och dofta på mjölken.
2. Ta en klunk och ha kvar mjölken i munnen en stund. Slut ögonen. Var uppmärksam på vad som händer i munnen. Upplev smaken.
3. Drick långsamt några klunkar, lägg märke till hur det känns när du sväljer.

Var noga, som om du sedan skulle beskriva din upplevelse för någon som aldrig druckit ett glas mjölk. Testa även att göra liknande övningar, t ex när du brer en smörgås, eller äter frukost.

MU

## Tips!

Lyssna på "Vitt brus"  
- en avslappnande  
spellista från Arla,  
medan du gör  
övningen.

