

Sätt dig bekvämt om luta dig tillbaka
och andas in genom näsan
och andas ut långsamt genom munnen
som om läpparna var formade kring
ett tjockt sugrör.

Tre sådana andetag
och känn hur du landar i nuet,
här och nu med varje andetag.

När du andas in andas du in
lugn och närvaro.

Och när du andas ut så andas ut.

Oro och distraktion.

Fullt uppmärksam på känslan av att andas.

Att expandera.

Sjunka.

Samma.

Du är här

redo att utforska en vision

av en bättre framtid.

Samtidigt som du har de här

lite långsammare och djupa andetagen

för din uppmärksamhet i hjärtat.

Den plats inom dig som rymmer

upplevelsen av att vara.

Styrka,

omtanke.

Lägg märke till upplevelsen

av lätthet, öppenhet

och utrymme här i mitten av bröstet.

Hjärtat är som en ljuskälla

som lyser starkare med varje andetag.

Låt detta ljus spridas
genom hela din kropp

och sedan vidare ut i världen
med varje andetag.

Föreställ dig

att det här ljuset ansluter
till andra människor,
till deras hjärta.

Tillsammans skapar ni en
väv av kopplingar,
en global gemenskap som arbetar
för något större.

Se nu framför dig en värld där vi har
övervunnit klimat
och hållbarhets utmaningarna.

Föreställ dig hur den här världen ser ut.

En plats där naturen har återhämtat sig.

Skogar är gröna och levande.

Vattnet är klart och renat
och luften känns frisk.

Krisp, fylld av liv.

Se hur människor lever i harmoni
med naturen och varandra.

De delar resurser och prioriterar
omtanke om både planeten och varandra.

Föreställ dig människor
som samarbetar i gemenskaper.

Vad var din roll i denna förändring?

På vilket sätt bidrog du?

Känn glädjen,

stoltheten och tryggheten

i att vara en del av detta mer
hållbara samhälle.

Kan föreställa dig att du går
genom en framtida stad eller by.

Se leenden, hör skratt
och känna den hoppfulla energi
som genomsyrar allting omkring dig
och hur nära naturen är.

Ta sedan ett djupt andetag
och låt den här visionen
fylla dig med värme och motivation.

Känn att den här framtiden inte
bara är möjlig,
utan att den börjar med oss

här och nu.

Varje handling,

liten som stor, bidrar

till denna versions uppfyllande.

Vi är alla en del av den lösning som kan
förändra världen.

Tack för att du är här

och för att du
väljer att göra en skillnad.