



Mindfulness -medveten närvaro

Övning, en sak i taget....

1) Rabbla multiplikationstabellen tyst för sig själv, samtidigt som man ska lyssna på någon som läser en berättelse som innehåller t.ex. flera djur sorter, blomsorter, platser etc. lägg dessa på minnet, hur många kommer man ihåg...
Bara fokus på att lyssna, hur många kommer man ihåg då...

Övning icke dömande...

- 2) Rita med motsatt hand, t.ex hund, häst, hus
- 3) Se på en bild några minuter, rita av från minnet.
- 4) Självporträtt: rita av sig själv utan att döma.

Minnesövning..

- 5) En bricka med många olika föremål, titta några. minuter, ta bort något eller alla saker, vilken borta, hur många kommer man ihåg.
- 6) Blunda och försök beskriva för dig själv vad en annan personen bredvid har på sig för kläder, färger former mönster etc.

Öva observera beskriva...

- 7) Ta ut ord ur en längre mening eller fras
- 8) Känna och granska olika föremål, t.ex. plastdjur, prydnadssaker, gosedjur, nyckel etc. observera m. händerna, beskriva vad man känner.
.
- 9) Välja ett föremål som finns i rummet, observera beskriva detaljer, andra kan försöka gissa vad det är.
- 10) Sitt sig två och två mot varandras ryggar och låt en person beskriva den bild han/hon har framför sig och den andra personen rita den bild som beskrivs.

Övning i att styra uppmärksamheten..

11) Ha all uppmärksamhet på din andning, sedan på dina fötter hur känns de, ha sedan all uppmärksamhet på alla ljud som hörs i rummet, skifta till tankar och känslor, slutligen åter till bara andningen. Växla fokus och uppmärksamhet.