



## Övning: Hur du uppfattar din kropp

---

### Mål

Du lär dig att stanna upp vid din kropp och observera känslorna i din kropp.

### Anvisning

Läs följande anvisning så många gånger att du kommer ihåg den. Gör sedan denna övning med slutna ögon.

---

### Gör följande

Ta en lugn stund för dig själv. Sök dig till en plats som är bekväm och trygg. Slut ögonen och andas djupt.

Stanna upp och ge akt på känslorna i din kropp. Lagg märke till variationerna i hur din kropp känns vid olika tillfällen. Vilken typ av känslor och tankar uppfattar du i detta ögonblick?

Ge akt på olika delar av kroppen. Vilka delar av din kropp väcker positiva tankar och känslor hos dig just nu? Och vilka väcker negativa eller neutrala tankar och känslor?

Försök att observera dina tankar och känslor så fritt som möjligt. Försök att låta bli att värdera dem. Försök inte heller ändra dem.

Du kan fortsätta observera de olika delarna av din kropp så länge det känns bekvämt just nu. När du känner att observationen har tagit lämpligt lång tid, kan du öppna ögonen. Du kan också anteckna dina tankar och känslor relaterade till din kropp eller denna övning.

### Reflektion