



Övning: Tankens kraft

Varför?

Med hjälp av denna övning kan du lära dig att uppmärksamma hur tankar kan hänga samman med kroppens reaktioner och väcka känningar i kroppen.

Hur?

Du kan handleda barnet genom övningen enligt anvisningarna nedan och även göra den själv.

Blunda och föreställ dig en skiva citron framför dig. Skapa en så tydlig bild som möjligt av citronen, fundera på hur den ser ut, känns och doftar. Föreställ dig sedan att du suger på eller biter i citronsivan. Observera nu kroppens reaktioner så noggrant som möjligt en stund. Lägg märke till vad som händer.

Efter övningen kan ni tillsammans fundera över följande frågor:

- Vilka iakttagelser gjorde ni under övningen?
 - Hur kändes det i munnen?
 - Märkte ni av salivkörtlarnas aktivitet? Kände ni att mängden saliv ökade?
 - Förändrades ert ansiktsuttryck?
 - Förändrades kroppshållningen eller spänningsnivån i kroppen?
 - Väckte föreställningen om citronen ett behov av att göra något eller att agera på något sätt?
-

