



MINDFUL

Monday



Hela kroppen

ÖVNING



Övningen går ut på att tyst för dig själv beskriva tre saker som du ser, tre saker som du hör och sedan tre saker som du känner.

Till exempel: "Jag ser gula löv på marken, jag ser gatlyktor som sprider sitt ljusa sken på marken och jag ser två små vattenpölar. Jag hör vindens vinande, jag hör mina egna fotsteg och jag hör en bilmotor. Jag känner kylan som biter mina kinder, jag känner min mjuka tröja mot huden och min hästsvans som slår mot ryggen."



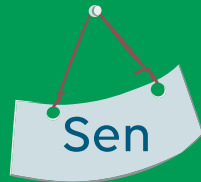
Fortsätt sedan genom att beskriva två saker du ser, hör och känner. Och sedan på samma sätt med en sak av varje. Du kan om du vill därefter upprepa hela övningen blundandes (det som du ser blir då lite annorlunda, men beskriv det ändå för dig själv).

Försök att genom övningen inte lägga några värderande ord i dina beskrivningar såsom exempelvis "ful", "fin", "dålig", "bra" och så vidare. Fokusera istället på dina synintrycks ickevärderande egenskaper ("grön", "lång" etc).

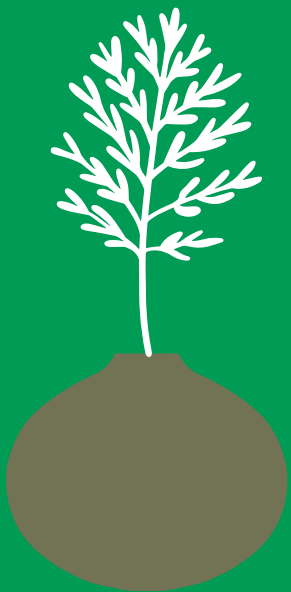
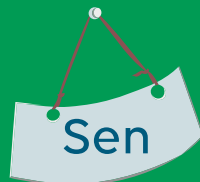
Ta god tid på dig i övningen och försök landa i det som är just nu. Börja med att öva i miljöer och situationer där du känner dig ganska lugn och säker. När du övat ett tag på det sättet så kan övningen användas när du känner dig stressad eller har ångest.



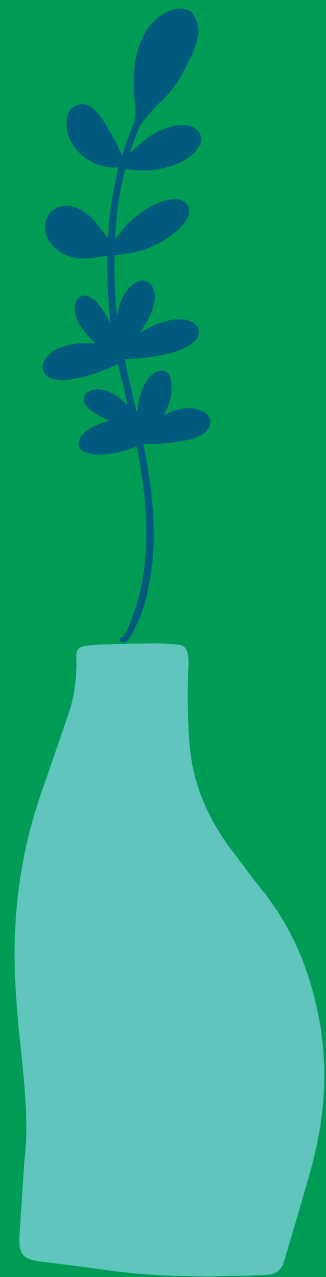
Tre saker du ser
Tre saker du hör
Tre saker du känner



Två saker du ser
Två saker du hör
Två saker du känner



En sak du ser
En sak du hör
En sak du känner



Take a break and breathe.



Hela kroppen

I take
courageous
action

Du är en del av vår vision

Vår vision är att skapa "mesta möjliga livskvalitet". För dig, ditt företag och för samhället i stort. Det gör vi i fantastiska möten, med vår breda kompetens och gemensamt fokus på resultat. På Hela kroppens fyra kliniker hittar du naprapater, sjukgymnaster, specialiserade fysioterapeuter, dietister, kiropraktorer, arbetsterapeuter, personliga tränare och massörer.



**Hela
kroppen**



normalm@helakroppen.se



www.helakroppen.se