

ÖVNING: KÄNSLORNA HAR ETT BUDKSÄP

1. VÄLJ NÅGON KÄNSLA SOM DU HAR UPPLEVT: (glädje, ilska, spänning, skuld e.d.). Fundera över vad känslan försöker berätta åt dig.

2. VÄLJ EN KÄNSLA SOM DU UPPLEVER SOM SVÅR OCH FUNDERA ÖVER HUR DET KÄNS I DIN KROPP NÄR DU UPPLEVEER KÄNSLAN.

Du kan på någon viss situation eller händelse. Skriv sedan dig själv ett brev som din kropp skulle kunna skriva dig om känslan i fråga. Din kropp skulle till exempel kunna berätta hur den upplever känslan i olika kroppsdelar; vad är mest påfrestande för kroppen eller vad känns värst, eller vad skulle kroppen önska att du gör åt saken. Brevet kan se ut till exempel så här:
