

BESKRIVA

Här hittar du förslag på hur du kan öva dig i att beskriva det du erfar. För alla övningar gäller att du kan öva på att beskriva tyst för dig själv, inne i ditt eget huvud. Eller så kan du prata med någon eller skriva.

Sätt en etikett

När något dyker upp inom dig, säg vad det är för slags upplevelse: tanke, känsla, impuls, minne, ljud. Ett ord räcker.

Kamera eller tolkning

Tänk på en situation från i dag. Skriv ner det en kamera hade fångat, och skriv sedan separat det du drog för slutsatser. Till exempel "han tittade inte upp" och "han är sur på mig".

När någon annan tolkar dig

Tänk på ett tillfälle när någon sa något om dig, till exempel "du verkar ointresserad". Beskriv vad du faktiskt gjorde, som "jag tittade inte upp".

En tanke är en tanke

Använd "Jag har tanken att ..." eller "Jag har en impuls att ..." i stället för att bara säga tanken eller impulsen. Lägga märke till skillnaden.

Undersök en förnimmelse

Beskriv var i kroppen den sitter, hur stor den är, vilken form och temperatur den har och om den rör sig.



BESKRIVA

Många olika ord

Beskriv något du upplever inom dig eller som du erfar utanför dig, med många olika ord. Finns det fler ord för den där känslan av irritation som du känner? Eller för färgen på stolen framför dig? Hur många olika ord kan du komma på?

Utan ord

Hitta fler sätt att beskriva och uttrycka det du erfar. Till exempel:

- Rita eller måla fritt
- Välj en färg som representerar något
- Beskriv upplevelser utifrån siffror och skalor
- Hitta musik som beskriver det du känner

Kommentera medan det händer

Beskriv tyst för dig själv vad du gör, medan du gör det, som en radiokommentator: "nu håller jag upp vatten, nu dricker jag".

Inspireras av andras ord

Lägg märke till när du stöter på en beskrivning som fångar något du upplever eller har upplevt. Det kan vara något som någon säger i vardagen, i en podd eller en video. Det kan vara något du läser. Det kan vara poesi.

Beskriv för någon som aldrig har sett det

Välj ett föremål och beskriv det så att någon annan skulle kunna känna igen det, utan att säga vad det är.

