

DELTA

Från att observera till att delta

Börja med att observera och beskriva det du gör, till exempel hur vattnet känns när du diskar. Släpp sedan orden och fortsätt bara göra.

Släpp betraktaren

Lägg märke till när du börjar se på dig själv utifrån, till exempel med tanken "hur ser det här ut?". Rikta uppmärksamheten tillbaka till det du gör.

Stimma fullt ut

Låt ett stim få ta den plats det vill, utan att hålla igen eller göra det mindre. Rör dig som kroppen vill och följ med i rörelserna utan förbehåll.

Använd händerna

Baka, bygg, lägg pussel, sticka eller rita. Välj något som kräver att uppmärksamheten är med.

Följ någon annans lek

Lek med ett barn eller ett djur, och följ deras idéer i stället för att styra.

Gå in i det du redan älskar

Välj ett intresse eller något du lätt fastnar i. Lägg undan det som kan avbryta dig, och låt dig vara helt uppslukad en stund.



DELTA

Gå in i det du inte älskar

Undersök om du kan hitta ett ställe i dig själv där du kan delta i något du egentligen tycker är tråkigt med samma hängivelse som du deltar i det du älskar.

Gör sådant som *kräver* din närvaro

Välj något som inte går att göra på autopilot: balansera, jonglera, trä en nål, välj en ny väg när du går din promenad.

Rör dig till musik

Dansa, gunga, studsa eller sjung med.

Ge dig tid

Många har svårt att kasta sig in i något fullt ut. Man kan behöva tid att känna in situationen och komma in med sin närvaro.

