

OBSERVERA

Lägg märke till vad som händer här och nu, både inom dig och i din omgivning. Använd dina sinnen.

Syn

- Ett enskilt föremål i rummet, i detalj
- Hur ljuset förändras. Över dagen eller ögonblick för ögonblick.
- Mönster i textilier, kakel eller trägolv
- Allt i en viss färg under en promenad
- Blunda och observera färger och mönster på insidan av dina ögonlock

Hörsel

- Ljud nära dig
- Ljud långt bort
- Hur ett ljud förändras
- Hur ett ljud börjar och tar slut
- Ett enda instrument genom en låt

Känsel

- Tyget mot huden
- Temperaturen i händerna
- Kroppens tyngd mot stolen
- Vattnet i duschen
- Ett föremål i handen
- Fötterna mot underlaget
- Hur tandborsten känns i munnen



OBSERVERA

Lukt och smak

- Den första tuggan av en måltid
- Doften av ett rum
- Doften av kaffe eller te
- Luften när du går ut
- Hur doften runt dig förändras från stund till stund

Rörelse och balans

- Hur kroppen rör sig när du går
- Hur det känns att hålla balansen när du står upp
- Hur du balanserar föremål när du lyfter dem
- De rörelser du gör när du stimmar (exempelvis gungar med kroppen eller pillar på saker)
- Spända ställen i kroppen
- Avslappnade ställen i kroppen.

Inre värld

- Tankar som kommer och går
- Hur känslorna förändras ögonblick för ögonblick
- Impulser att göra något
- Impulser att hålla tillbaka och trycka ner upplevelser
- Minnen som dyker upp
- Att uppmärksamheten har vandrat

Kroppssignaler

Eftersom det kan vara svårt att känna och tolka kroppssignaler såsom hunger och trötthet, så finns här exempel på mer specifika signaler som du kan öva på att observera. Signalerna för exempelvis trötthet kan variera mellan olika personer, så listan kan användas som just exempel och inte en exakt beskrivning.



OBSERVERA

Hunger

- Tomhetskänsla i magen
- Att magen kurrar eller drar ihop sig
- Huvudvärk eller lätt yrsel
- Svårighet att koncentrera sig utan att veta varför
- Irritation eller rastlöshet som kom plötsligt
- Att tankarna börjar kretsa kring mat

Trötthet

- Tyngd i ögonlocken
- Att tankarna rör sig långsammare
- Ökad rastlöshet och rörelse
- Att kroppen känns tung eller trög
- Svårare att hålla huvudet upprätt
- Att ljud eller intryck känns starkare än vanligt
- Minskad lust att prata eller röra sig
- Mer lättirriterad
- Svårare att koncentrera sig

Behov av att gå på toaletten

- Tryck eller kittel i underlivet
- Känsla av att urinblåsan är full (en rundad, pressande känsla djupt i bäckenet)
- Tryck eller tyngdkänsla i ändtarmen eller rumpan
- Tryck eller tyngdkänsla i nedre delen av magen
- En svag men envis känsla av att något vill ut
- Kramper eller rörelser i magen
- Svårighet att sitta still eller hitta en bekväm position



OBSERVERA

Törst

- Torr eller klibbig känsla i munnen
- En längtan efter att dricka något
- Att tankarna börjar kretsa kring en viss dryck
- Läppar som känns torra eller spänner
- Halsen känns torr eller lite sträv
- Svårare att svälja än vanligt
- Tunga som känns tjock eller klibbig
- Huvudvärk som kom utan anledning
- Lätt yr eller dimmig i huvudet

Andning

- Hur andetaget känns i näsborrarna, bröstkorgen och magen
- Hur det känns att andas in jämfört med att andas ut
- Hur upplevelsen av andningen förändras eller är samma från stund till stund

