

## Mindfulness – medveten närvaro

### Övning – en sak i taget

1. Rabbla multiplikationstabellen tyst för sig själv, samtidigt som man ska lyssna på någon som läser en berättelse som innehåller till exempel flera djur sorter, blomsorter, platser eller något liknande.
  - Lägg dessa på minnet, hur många kommer man ihåg?
  - Bara fokus på att lyssna, hur många kommer man ihåg då?

### Övning – icke dömande

2. Rita med motsatt hand, till exempel hund, häst, hus
3. Se på en bild några minuter, rita sen av från minnet
4. Självporträtt: rita av sig själv utan att döma

### Minnesövning

5. En bricka med många olika föremål, titta några minuter, ta bort något eller alla saker, vilken borta, hur många kommer man ihåg.
6. Blunda och försök beskriva för dig själv vad en annan person bredvid, har på sig för kläder, färger former mönster och liknande.

### Öva observera beskriva

7. Ta ut ord ur en längre mening eller fras
8. Känna och granska olika föremål, till exempel plastdjur, prydnadssaker, gosedjur, nyckel och liknande Observera med händerna, beskriva vad man känner.
9. Välja ett föremål som finns i rummet, observera och beskriva detaljer, andra kan försöka gissa vad det är.
10. Sitta två och två mot varandras ryggar och låta en person beskriva den bild han/hon har framför sig och den andra personen ska rita den bild som beskrivs.

### Övning i att styra uppmärksamheten

11. Ha all uppmärksamhet på din andning, sedan på dina fötter hur känns de, ha sedan all uppmärksamhet på alla ljud som hörs i rummet, skifta till tankar och känslor, slutligen åter till bara andningen. Växla fokus och uppmärksamhet.