

Kikaren – titta långt

Stå på en öppen plats, gärna vid havet eller en sjö, en park eller på en äng och fokusera på vad du ser på långt håll. Om du vill kan du luta dig mot ett träd eller en vägg. Föreställ dig att det går en tunnel från dina ögon långt fram mot horisonten. Om du vill kan du forma händerna till en kikare när du tittar. Stå nu lugnt och njut av utsikten. Undvik att vrida på huvudet. Titta rakt fram och lägg märke till vad du ser i din tunnel. Det kan vara något som rör på sig, ett djur, eller enskilda detaljer i naturen. Välj att memorera tre saker du lagt märke till. Stå nu tyst och stilla och titta i två minuter.

Tips! Övningen kan också göras parvis eller i grupp. Diskutera då gärna era upplevelser och vad ni såg.