

FANTASIRESA 2

Dagens känsla

Att inta en positiv inställning och att uppleva positiva känslor är en viktig del av vårt välbefinnande. Den här övningen hjälper till att bryta negativa tankar och känslor av stress eller trötthet. Övningen har för avsikt att sporra till att tänka positivt och att välja att må bra resten av dagen. Övningen lämpar sig bäst för äldre barn och unga.

► Text att läsa

Sätt dig skönt till rätta. Ta ett riktigt djupt andetag, känn hur luften fyller magen, ryggen och bröstkorgen. Håll andan en stund, andas sedan långsamt ut – låt kroppen tömmas helt på luft innan du tar nästa andetag.

Andas ut igen, släpp ner axlarna och låt armarna vila i knäet. Du kan låta alla spänningar i kroppen rinna iväg. Lägg märke till hur det känns i kroppen.

Fortsätt att andas med magen, låt den bli lite större när du andas in, låt den sjunka ihop när du andas ut. Varje gång du andas ut kan du låta kroppen slappna av mer och mer.

Låt axlarna sjunka ännu längre ner. Bestäm nu hur du vill känna dig resten av dagen. Kanske vill du känna dig pigg, glad, lugn eller kanske nöjd? Du väljer själv.

Upprepa tyst inom dig själv ordet eller orden som beskriver den känsla du vill ha hela dagen. Det här är en känsla som du upplevt förut och som du kan känna igen.

Se nu känslan skrivas framför dig. Upprepa ordet tyst inom dig själv i en lugn takt.

Känn efter var i kroppen du kan uppleva den här känslan som mest. Låt den sen spridas till resten av kroppen - till axlarna, armarna, magen, ryggen och till benen.

Känn hur hela du fylls av den behagliga känslan som du bestämt dig för att vara i.

När du snart avslutar den här avslappningsstunden kommer du att känna dig och må precis så som du själv har önskat.

Du kommer också att vara fylld med ny kraft och med ny energi.

Ta några djupa andetag. Rör på dig lite och sträck på dig.

Du är nu redo att ta itu med det du har framför dig idag.