



Övning: Lyssna på kroppen

Varför?

Hur det känns i kroppen har en inverkan på hur stark talängslan är. Med hjälp av denna övning lär du dig att lägga märke till och identifiera olika känningar i kroppen.

Hur?

Slå dig ner i en lugn miljö och fokusera på din kropp. Hittar du hjärtslagen? Känner du hur bröstkorgen rör sig i takt med andningen?

- Hurdan puls eller andning känns behaglig? Och hurdan känns obehaglig?
- Kommer du ihåg den senaste gången då ditt hjärta slog snabbt? När slog ditt hjärta senast lugnt?

Om du vill kan du anteckna dina tankar någonstans eller skriva ner dem nedan.