



Övning: Bedömningsfri granskning av den egna kroppen

Välj en del av din kropp.

Titta noga på den med alla dina sinnen. Försök förhålla dig till den så neutralt, accepterande och bedömningsfritt som möjligt. Fäst hela din uppmärksamhet på den.

Hur ser den ut?

Hur känns den vid beröring?

Är den varm, slät, grov eller torr?

Vilken typ av yta har den?

Vilken färg, form och storlek har den?

Avger den ett ljud när du smeker den?

Sannolikt har du någon kroppsdel som du har varit missnöjd med och som du har varit särskilt sträng mot. Vilken del av din kropp är det?

Sedan, om möjligt, lägg försiktigt handen över den platsen. Känn hur beröringen känns.

Hur känns det i handen att röra vid den delen av kroppen?

Du kan smeka din kropp försiktigt. Vad känner du?

Om den här delen av din kropp kunde tala, vad skulle den vilja säga dig?

Ge din kropp din uppmärksamhet och medkänsla. Känn hur du kan vila i närvaro av dig själv.
