

## Att kartlägga en känsla

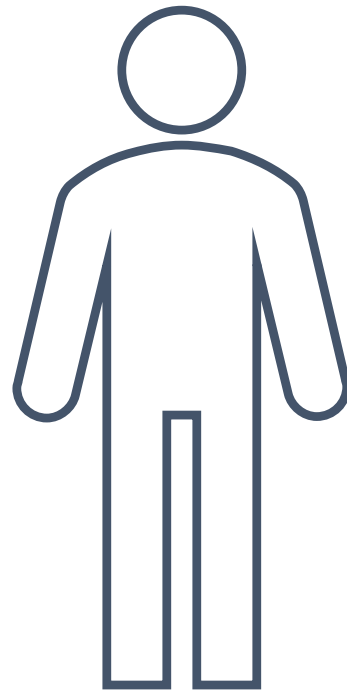
## Feltsence

- Ta kontakt med en känsla
- Var i kroppen upplever du den tydligast?

Före en övning

Rita in:

1. Färg
2. Form
3. Storlek



- Vilken siffra stämmer in just nu? \_\_\_\_\_

10 Det starkaste du kan tänka dig



0 Neutralt

Reflektion:

Att kartlägga en känsla

Feltsence

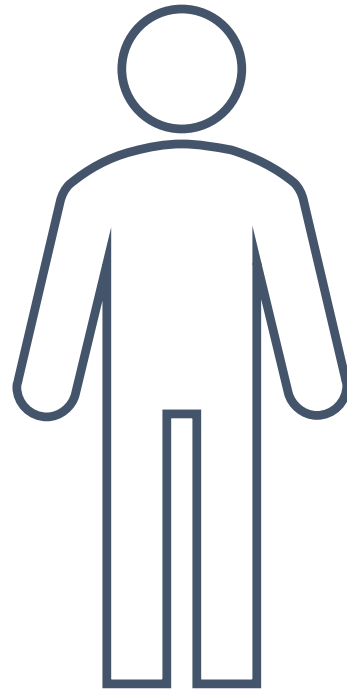
- Ta kontakt med känslan igen

Efter en övning

- Vad märker du för skillnad?

Rita in:

1. Färg
2. Form
3. Storlek



- Vilken siffra stämmer in just nu? \_\_\_\_\_

10 Det starkaste du kan tänka dig



0 Neutralt

Reflektion: