



Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måter!

- Her er jenta med ro igjen. Og se, nå kan vi se ro-følelsen som har flyttet inn ulike steder i kroppen hennes når hun har det sånn. Hvor er den hen?

Den er i magen, i hjertet, i beina, i hodet og i hendene! Følelsen ro kan vi kjenne disse stedene i kroppen, eller vi kan kjenne den andre steder.

- Klarer du å komme på en gang du kjente deg så rolig? Kanskje var det i går når du skulle legge deg og noen sang for deg? Eller sist du satt på fanget til noen som er glad i deg? Kanskje når noen leste bok? Eller du så favorittfilmen din der du visste at det gikk bra? Eller kanskje klappet du et kjæledyr, eller du var ute i naturen og kjente deilig vind mot huden di? Kanskje var kroppen din i bevegelse med dans eller fart, men du hadde ei ro inni deg likevel fordi du hadde det bra? Prøv om du kan kjenne den rolige følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det? Hvor i kroppen din kunne du kjenne ro? Kanskje kjente du ikke så mye? For det var ingenting som gjorde vondt, eller maste på deg fra innsiden? Men du kjente ei god og trygg følelse i kroppen som fortalte deg at nå hadde du det bra?



Av og til blir følelsene større (vi kjenner mer ro), og noen ganger blir de mindre (mindre ro).

- Hva kan skje som gjør at de blir større?
- Hva kan skje som gjør at de blir mindre?