



Frosketid – Trygt sted

Nå skal vi gjøre en øvelse som handler om å kjenne seg trygg. Du kan gjerne sitte rett i ryggen med hendene i fanget, men om du heller vil kan du ligge over pulten. Finn en stilling der du kan slappe av i noen få minutter, uten å være borti noen andre enn deg sjøl.

Er det greit å lukke øynene dine? Da gjør du det. Om du heller vil ha de åpne er det helt greit, men vi ser ikke på hverandre.

Kjenn etter at kroppen din slapper av i nakken, i ansiktet, i armene, i ryggen, i magen, i beina og helt ned til tærne. Det du kjenner er heilt greit, du trenger ikke gjøre noe på rett måte, bare kjenn om du kan legge merke til pusten din som går inn igjennom hele deg – og så ut igjen. Kanskje beveger magen din seg ut når du puster inn, og inn når du puster ut igjen? Eller kanskje kjenner du at pusten kan kitle litt i nesen? Pusten vår går helt av seg sjøl. Og når vi legger merke til den, inn og ut, går den ofte litt roligere og så slapper vi enda litt mer av.

Nå er det fint om du kan tenke deg et sted der du vet at når du er der, da er du helt trygg. Kanskje er det et sted i huset ditt? I naturen? En plass du har vært på ferie? Eller kanskje er det en aktivitet du gjør? Kanskje er du i lag med noen? En voksen som er trygg for deg, eller en venn, eller et dyr? Se for deg nå at du liksom er der du kjenner deg helt trygg. Hvordan ser det ut der? Er det noen lyder der? Hører du fugler, eller bølger, eller musikk eller noen som prater stille? Ser du noen som smiler til deg? Som har varme, snille øyne når de ser deg? Eller kanskje er det bare du – helt alene for deg sjøl, fordi du synes at det er veldig godt av og til? Hva kjenner du inni deg nå? Blir pusten din enda litt roligere? Smiler du litt for deg sjøl? Blir ansiktet ditt helt mykt? Og kroppen helt avslappet?

Vi skal bruke noen sekunder nå til å bare være her. Vi setter liksom resten av verden på pause litt.

(Vær stille mens du teller sakte til 5 inni deg).

Nå kan du røre litt på fingrene dine, på føttene dine og kanskje strekke litt på hele deg, som om du akkurat har våknet. Kanskje kan vi til og med gjespe litt, lage en stor grimase fram og tilbake i fjeset vårt, åpne munnen på vidt gap og «Aaahhh» – sånn ja det var en flott gjesp!

Fint