



## Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måtar!

- Her er jenta med ro igjen. Og sjå, no kan vi sjå ro-følelsen som har flytta inn ulike plassar i kroppen hennar når ho har det slik. Kor er den hen?

Den er i magen, i hjartet, i beina, i hovudet og i hendene! Følelsen ro kan vi kjenne i desse plassane i kroppen, eller vi kan kjenne den andre plassar.



- Klarer du å kome på ein gong du kjente deg så roleg? Kanskje var det i går når du skulle legge deg og nokon song for deg? Eller sist du sat på fanget til nokon som er glad i deg? Kanskje når nokon las bok? Eller du såg favorittfilmen din der du visste at det gjekk bra? Eller kanskje klappa du eit kjæledyr, eller du var ute i naturen og kjente herleg vind mot huda 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 rolege følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det? Kor i kroppen din kunne du kjenne ro? Kanskje kjente du ikkje så mykje? For det var ingenting som gjorde vondt, eller masa på deg frå innsida di? Men du kjente ein god og trygg følelse i kroppen som fortalte deg at no hadde du det bra?

Av og til blir følelsane større (vi kjenner meir ro), og nokre gongar blir dei mindre (mindre ro).

- Kva kan skje som gjer at dei blir større?
- Kva kan skje som gjer at dei blir mindre?