

Sensationer

Med sensationer menas det språk som kroppen använder för att kommunicera med oss. Det är inte samma sak som symptom men det kan kännas som symptom ex. smärta, febrig, mm. När vi fokuserar på sensationer rör vi oss bort från den betydelse vi ålägger upplevelsen och istället är närvarande med upplevelsen. Detta gör att vi kan ge kroppen utrymme att utöva sin läkningsprocess. Ex. om vi har ont i huvudet är det lätt att tänka tolkande tankar som ”Vad jobbigt med huvudvärk igen, nu kommer jag inte orka...” Om vi istället fokuserar på sensationerna, ex. tryckande, bultande, fladdrande, hett osv. kommer vi bort från dömandet att huvudvärken är något negativt och istället ser det som en upplevelse. Detta gör att vi lättare kan komma vidare med det vi egentligen vill istället för att fastna i upplevelsen. Sen kan man behöva ta en värktablett ändå...

Om detta är nytt för dig bjuder jag in dig att öva genom att sitta en stund varje dag och känna efter vad du känner för sensationer i kroppen och använda dig av listan på följande sida.

Kom ihåg att det här är en väldigt kraftfull övning som kan leda till att det kommer upp känslor, minnen, skakningar i kroppen och insikter. Det är en övning som används i traumabehandling men syftet här är inte traumabehandling. Skulle det vara att övningen blir mer utmanande än du känner att du klarar av att hantera så gör något av följande:

- Fokusera på din fysiska omgivning och titta på något som du tycker är fint
- Gå ut i naturen
- Prata med någon du litar på
- Ta en varm dusch



Ömt
Rörelse
Tight
Surrande
Öppet
Varmt
Spänt
Lätthet
Avslappnat
Pirrande
Kliande
Brännande
Klibbigt
Kallt
Intensivt
Mört
Svullet

Tyst
Pulserande
Trångt
Andande
Yrt
Luftigt
Vasst
Fladdrigt
Elektriskt
Kontraherat
Isande
Hett
Tungt
Skimrande
Luftigt
Illamående
Paralyserat

Bultande
Vibrerande
Skakande
Rå
Pressande
Levande
Uppblåst
Brännande
Gurglande
Pulserande
Gåshud
Ojämnt
Hårt
Panik
Kittligt

