

# Stanna upp

**I**bland är vardagen pressad och flödet är konstant i de sociala medierna. För att ibland kunna vila tankarna ordentligt och inte bli överbelastad, är det bra att medvetet stanna upp. Genom att stanna upp och fokusera på bara en sak får tankarna vila och kroppen koppla av.

## INSTRUKTIONER

Lyssna på favoritmusik eller sök upp något helt tyst rum. Sätt telefonen på ljudlöst eller lämna den i ett annat rum. Färglägg bilden efter tycke. Fundera sedan på följande frågor: Hur kändes det att bara fokusera på färgerna? Var det svårt eller lätt att koncentrera dig? Varför?

