

# SIBAM - självreflektion



## 1 Förberedelse.

Hitta en lugn plats, ta några djupa andetag och fokusera på ditt andetag och din kropp i minst 2-3 minuter.

## 2 Välj en Situation.

Tänk på en situation du vill utforska, kanske något som bekymrar dig eller en kommande händelse.

## 3 Observera Sensationer.

Notera de sensationer som uppstår i din kropp utan att analysera dem. Lägg märke till temperatur, spänning, tryck eller andra känslor.

## 4 Utforska Bilder.

Var uppmärksam på om några bilder dyker upp, som färger, texturer eller metaforer. Låt processen utvecklas naturligt.

## 5 Reflektera över Känslor.

Tänk på vilka känslor som är kopplade till dina upplevelser. Låt känslorna namnge sig själva utan att analysera dem.

## 6 Uttryck genom Rörelse.

Låt din kropp uttrycka känslorna genom rörelse. Det kan vara att sträcka ut sig, skaka eller andra naturliga rörelser.

## 7 Var öppen för Nya Betydelser.

Skapa utrymme för nya insikter och betydelser att uppstå naturligt. Försök inte tvinga fram något.