

Magiska Mindset

PROVA 2 ÖVNINGAR



Magiska Mindset är en träningsbok för dig som vill öva på att se djur på riktigt. I stället för att bara titta på hur djur ser ut, tränar du på att upptäcka något mer:

- att varje djur är en individ
- att kroppar och blickar berättar saker
- att relationer betyder något
- och att djur, precis som vi, har ett liv på insidan

I hela boken finns fem olika nivåer.

Här får du ett smakprov: första övningen ur två av nivåerna.

LEVEL 1 - FÖRSTORINGSGLASET

Se en individ. Lagg märke till vad som händer.

LEVEL 2 - DYKARHJÄLMEN

Byt perspektiv. Prova livet i en annan kropp.

Smakprovet är gjort som ett A4-häfte,
så att du enkelt kan ladda ner,
skriva ut och prova övningarna direkt.

med
Q & CoSMOS





Förstoringsglaset

LEVEL 1: Se en individ

1. Välj din någon

Hitta ett djur nära dig:

- ett husdjur
- en fågel
- en insekt

Vilt eller tamt, båda fungerar.
Sätt dig ner. Du är en tyst gäst
i någon annans värld.

2. Titta

Titta i minst 2 minuter.

Sitt stilla

Prata inte

Rör inte djuret

Först kanske ingenting händer.
Sen dyker något litet upp: ett öra
som rycker till, en paus, en vändning.

3. Beskriv det du ser

Skriv tre korta rader.

Bara det du faktiskt kan se.

Till exempel:

*Katten rycker två gånger
på svansen.*

*Myran stannar, känner
på marken, går vidare.*

*Fågeln hoppar, sen stannar
den upp.*

Beskriv, men döm inte. Skriv inte ord
som lat eller arg. Skriv bara rörelser.

4. Känn in

Fundera över:

Hur skulle det här kännas i min kropp?

Ett plötsligt ljud: vaksamt?

Att bära något tungt: ansträngande?

Att vila i solen: varmt?

Skriv ner en gissning.

Du behöver inte veta säkert.

Det räcker att börja undra.

Du har klarat level 1 om du har:

- tittat på en individ
- skrivit tre rader
- gjort en känslologissning

... då har du mött **någon**.





Dykarhjälm

LEVEL 2: Byt perspektiv

1. Välj en plats

Sätt dig någonstans
där du kan vara stilla
en liten stund:

- i en trädgård
- i en park
- på en balkong
- på skolgården

Ta med papper och penna.

2. Gör luften till vatten

Blunda. Tänk dig att luften
runt dig är vatten.

Träden blir till sjögräs.

Ljuden rör sig långsamt.

Din kropp känns både tyngre
och lättare på samma gång.

Andas lugnt. Låt kroppen
låtsas att den är under vatten.

3. Byt kropp

Välj ett havsdjur: *en fisk, räka, manet,
val eller något annat.*

Föreställ dig:

- fenor i stället för ben
- vatten som trycker mjukt runt kroppen
- ljud som går genom hela dig

Fråga dig själv:

Vad känns lätt i den här kroppen?

Vad känns svårt?

Skriv en eller två korta rader.

4. En känsla

Fråga nu: *Vad känner den här
varelsen just nu?*

Välj en känsla:

trygg, nyfiken, lugn, ensam,
hungrig eller någon annan.

Skriv ner känslan eller känslorna.

Du har klarat level 2 om du har:

- föreställt dig vatten
- provat en ny kropp
- valt en känsla

... då har du **bytt perspektiv.**





Det här var bara början

Bra jobbat!

Nu har du provat första övningen ur två nivåer i **Magiska Mindset**.

Om du vill fortsätta väntar fler övningar i hela boken.

Där får du också utforska:

- Det tysta språket
- Garnnystanet
- Spegeln

och träna ännu mer på att:

- upptäcka små signaler
- se relationer
- förstå djurens inre värld
- och använda ditt eget inre liv som guide



Hela Magiska Mindset finns som bok att beställa online.

Läs mer på: qandcosmos.com

