

## ◦ DAG 7: UTFORSKA GENOM KÄNSLOR ◦

**Övning:** Idag ska vi utforska vår förmåga att använda våra känslor för att sätta ord på intuitiv information. Dra eller välj ut ett specifikt kort från din lek som du vill jobba med och placera det framför dig. Utan att förlita dig på nyckelord eller vad du redan vet om kortets mening, beskriv vilka känslor som väcks inom dig när du fokuserar på kortet framför dig (antingen i ditt huvud eller genom skrift).

Beakta: känslomässiga reaktioner/känningar som du upplever när du fokuserar på kortet.

**Delning:** Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av vilka känslor just DU upplevde.



Mina anteckningar: