



Att mana fram synbilder

Syfte: Lära oss att styra vår uppmärksamhet

Blunda och se i tur och ordning följande framför dig:

- En penna som långsamt skriver ditt namn på ett papper.
- Ett ensiffrigt tal. Byt sedan ut det mot ett tvåsiffrigt, därefter mot ett tresiffrigt och så vidare tills du når gränsen för det antal siffror som du kan hålla i minnet. Håll kvar det talet för din inre blick i två minuter.
- Olika former i varierande färger: en gyllene triangel, en violett cirkel, en blå femuddig stjärna och så vidare.