



Att mana fram hörselintryck

Syfte: lära oss att styra vår uppmärksamhet

Blunda och lyssna i din fantasi till de här ljuden:

- En röst som ropar ditt namn
- Bullret från trafik
- Ljudet av regn
- Människor på ett party
- Vågor som bryter mot stranden
- Barn som leker
- En dörr som gnisslar
- En gonggong som så småningom och mycket sakta dör bort och tystnar

Att frammana ljud i fantasin är för en del människor svårare än att mana fram sinnesintryck som är förknippade med de andra sinnen.

Sätt dig i din inbillning till bords och ät din älsklingsrätt. Lägga märke till hur varje munfull smakar och vad den har för konsistens. Känn kniven och gaffeln mellan dina fingrar och hur de hanterar maten.