

Sinneskartläggning

Vilka sinnesintryck i vardagen tycker du om? Vilka tycker du inte om?

Dessa tycker jag om.

Dessa tycker jag inte om.

Ljud

Tonfall

Ljus

Dofter

Smaker

Beröringsintryck

Jag får särskilt bra känsla av dessa sinnesupplevelser:

Mina önskemål kring att ta hänsyn till sinnesintryck:

Anpassa övningen.

Berätta om dina sinnesupplevelser för din handledare, en närstående eller dela med gruppen.