



LIVETS FARVER DAGBOG OG MEDITATIONSHISTORIER

Dagbogsskrivning og Meditationshistorier med farver og følelser til at have det godt inderst inde

Nedenstående 4 punkter kan følges for at inspirere børn og teenagers til at arbejde med Livets Farver Dagbog og Meditationshistorier

1

Start med at printe en eller flere af nedenstående sider fra Livets Farver Meditationsbog (pdf), eller fra vores hjemmeside. Brug dem som dekoration i klasseværelset eller i hjemmet, så børn/teens kan se dem og nyde dem og rette opmærksomheden på temæet flere gange dagligt:

1. Træ med tekst (side 5 i bog/pdf)
2. Positive bekræftelser (side 21 i bog/pdf)
3. Livets Farver digt (side 22 i bog/pdf)
4. 7 yoga stillinger (side 23 i bog/pdf)

2

Bevægelse og vejrtrækningsøvelse før stillesiddende aktiviteter:

1. Vælg et godt øjeblik på dagen til at udføre vejrtrækningsøvelsen på side 75 i Livets Farver Meditationshistorie bog. Gentag øvelsen 3-5 gange i alt.
2. Hvis børnene/de unge er villige til at lave flere øvelser, fortsat da med Vagus nerve snack på side 50 i dagbogen (s. 77 i Teens), og
3. udfør eventuelt også Kat/ko øvelsen, som vist på side 23 i meditationshistorie bogen (beskrevet på s. 56 i dagbogen / s. 74. i Teens dagbogen.)

3

En god måde for børn og unge til at skabe forbindelse med FARVER og FØLELSER og til at starte op med Livets Farver Dagbog kan være som følger:

1. print mandalaer på side 24 og 25 i bogen/pdf eller fra vores hjemmeside.
2. udlever de 2 sider til hvert barn/teenager og bed dem om at finde farveblyanter frem passende til de 7 farver nævnt i historien.
3. læs meditationshistorien ved navn Livets Farver på side 11-18 i Livets Farver Meditationshistorie bog højt for børnene/de unge, MEN før start
4. inspirer da børnene/de unge til at lytte aktivt til historien ved at invitere dem til at farvelægge mandalaerne med den farve, som bliver oplæst i historien. Hver gang der bliver nævnt en ny farve bør de dermed skifte farveblyant.
5. Efter historien
 - a. spørg da "hvilken af de 7 farver, som børnene bedst kunne lide?" (afsæt tid til at alle der har lyst kan svare),
 - b. bed herefter børnene/de unge om ved håndsrekning, at svare hvem der bedst kunne lide den røde farve, herefter den orange farve osv.
 - c. inviter herefter, alle de børn/unge der bedst kan lide den RØDE farve til at skrive bekræftelsen "JEG ER TRYK" (fra side 21 i Meditationshistorie bogen) ned i deres kladdehæfte.
 - d. fortsæt på denne måde til alle 7 farver er gennemgået og inviter børnene/de unge til at sige sætningen højt for sig selv og/eller tænke på sætningen og farven i de kommende dage.

4

Nu kan dagbogen introduceres.

Læs side 3 og 4 højt for børnene/de unge og tal med dem om hvad, hvorfor og hvordan Livets Farver Dagbog kan bruges.

- Inspirer dem til at udfylde side 5 i dagbogen.
- Gå herefter til side 18 i dagbogen (s. 21 i Teens), som er siden med fokus på "JEG ER", hvilket vil invitere børnene/de unge til at komme i gang med deres egen personlige skriveproces med fokus på, hvem de er.
- Gå herefter videre til side 27 (s. 28 i Teens), og opfordre dem til at lave ordlegen med at skrive følelserne ud fra de forkerte skrevne ord, for at komme ind i universet af følelser.

Nu er børn/teens introduceret til materialet og kan frit arbejde videre.

