

Farver er allevegne.

Vores sindstilstand og vores sanser påvirkes af farver i alle vågne timer. I søvnen opleves farver gennem drømmene.

Farver har indvirkning på vores energi, hvilket vi kan bruge til vores fordel, til at ændre og påvirke vores energi i dagligdagen hvor det passer bedst. Vi elsker farver og det som farver kan give og inspirere os til.

Læs mere om
WRAPPED IN COLORS
og vores mission her. Find
også her Meditationshistorie
kits som pdf eller i bogform:
www.wrappedincolors.com
Instagram: [wrapped_in_colors](https://www.instagram.com/wrapped_in_colors)

Prøv også
WRAPPED IN COLORS APP
kommer snart i app-store



LIVETS FARVER DAGBOG

Skabt til børn for at
fremme generel trivsel
ved at forbinde
FØLELSER med FARVER



Funded by
the European Union

LIVETS FARVER DAGBOG

Dagbogen er baseret på at hjælpe og støtte børn via guidede opgaver med tips omkring krop og sind, bevægelse, kreative aktiviteter og inspiration til at arbejde med FØLELSER og FARVER. Meditationshistorierne til børn er guidede visualiseringer baseret på farver som inviterer til at blive bevidst om følelser, acceptere dem og via farver at kunne regulere forskellige følelser.

HVORFOR DAGBOGSSKRIVNING?

Det, at skrive dagbog kræver fordybelse og hjælper barnet med at forblive til stede i nuet og samtidig bevare perspektivet. Det giver mulighed for følelsesmæssig udvikling og kan hjælpe med at regulere følelser.

Dagbogsskriveri kan bringe en større følelse af tillid og selvidentitet. Det kan gavne generel følelsesmæssig sundhed og påvirke humøret positivt, idet indre behov, ønsker og følelser lettere kan udtrykkes og sættes fri når de skrives ned uden at andre end en selv, og måske de voksne omkring en, skal læse det.

FØLELSERMÆSSIG INTELLIGENS

På daglig basis kommer vi ud for udfordringer i vores samvær med andre mennesker, hvor situationer kan udløse forskellige følelser, som kan være svære at regulere. Viden om følelsesmæssig regulering kan gøre at børn kan opnå balance og være modstandsdygtige i sig selv og overfor andre børn, hvilket samtidig støtter indlæringsprocessen og den generelle udvikling i klassen eller gruppen.

Vores materiale kan hjælpe børn med at acceptere og afbalancere både behagelige og ubehagelige følelser.

Vores materiale kan bruges til at lære børn, at følelser ikke er statiske, men at de konstant ændrer sig, og at vi ikke er vores følelser.

Følelser kan lære os så meget omkring os selv, og derfor, er de af så stor værdi.

Dagbog og Meditationshistorie kits er baseret på 4 elementer:

MEDITATIONSHISTORIE

AKTIVITET

MADLAVNING

NATUR

for at give børn en omfattende oplevelse af FARVER via deres forskellige sanser, såsom:

VISUALISERE og **FØLE** farven gennem meditationshistorien,

INTEGRERE og **BRUGE** farven gennem en aktivitet,

LEGE med og **SMAGE** farven via madlavning,

SE og **LYTTE TIL** farven i naturen via video og fotos.

Med Wrapped in Colors materiale ønsker vi at skabe opmærksomhed omkring farvers stærke indvirkning på os mennesker, og hvordan de kan bruges til regulering af emotionelle følelser og sindsstemninger.

Vi ønsker, at disse aktiviteter vil bringe harmoni, glæde og gode oplevelser børn og voksne imellem.

Andre elementer i vores materiale til følelsesmæssig bevidsthed og støtte:

POSITIVE BEKRÆFTELSER

Bekræftelser anses som værende en nyttig følelsesmæssig støtte og opmuntring.

En bekræftelse er i princippet alting, som man siger og tænker omkring sig selv, og den situation man befinder sig i.

At udtrykke positive bekræftelser højt er, som små venlige beskeder af kærlighed til en selv. Dette skaber selvværd og tro på en selv, og det er et værktøj, som kan støtte igennem hele livet.

VEJRTRÆKNINGSØVELSER

Vejrtrækningsøvelser er et fantastisk værktøj og en gave som vi alle har med os altid. Vi vil gerne vise børn hvordan korte daglige bevidste vejrtrækningsøvelser kan hjælpe krop og sind med at skabe ro, klarhed, koncentration, afslapning, energi. Vi ønsker at skabe en basis viden og bevidsthed omkring vejrtrækning, som et værktøj for livet.

YOGA AKTIVITETER

Bevægelse af kroppen er altid nyttigt og vigtigt. Vi inspirerer til regelmæssigt at udføre lette og sjove yogaøvelser.

MADOPSKRIFTER

Med farverige madopskrifter inspirerer vi til at tage børn med i køkkenet; lege med og smage alle de fantastiske farver der findes i sunde fødevarer.

SNACKS FOR KROP OG SIND

Positive korte øvelser og handlinger for krop, hoved og sind, som børn let kan udføre dagligt.