

NÄRVAROKARTAN

En somatisk kompass för självreflektion

Närvarokartan är inte ett test eller en prestation. Den är ett tryggt utrymme för att stanna upp, lyssna inåt och landa i hur det faktiskt känns just nu – helt utan dömande eller krav på förändring. Du kan inte göra det här fel.

STEG 1. DIN SOMATISKA SJÄLVSKATTNING (0–10)

Ta ett lugnt andetag. Känn fötterna stadigt mot golvet. Skatta din spontana känsla just nu inom dessa fyra områden genom att ringa in eller sätta ett kryss på linjerna:

Kontakt med dig själv

Hur lätt du förnimmer dig själv, dina gränser och behov.



Känsla av trygghet

Hur lugn, balanserad och reglerad din kropp känns.



Närvaro i nuet (Vertikal axel)

Hur förankrad du är i stunden kontra i tankar eller oro.



Upplevelse av närhet

Hur tillgänglig och öppen du känner dig för värme och kontakt.

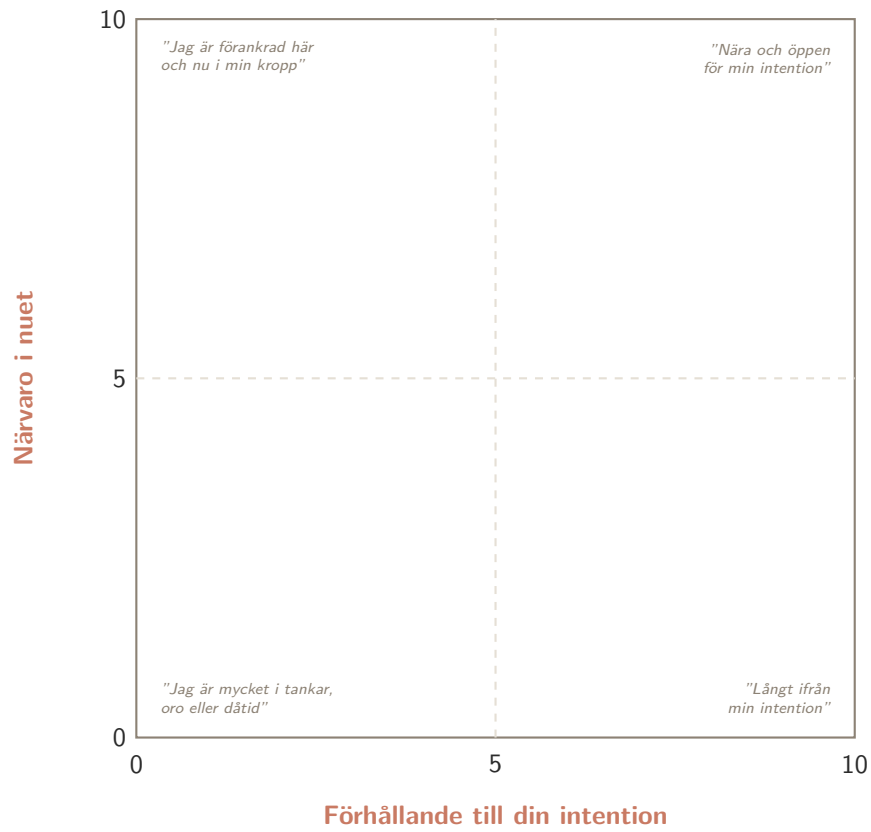


STEG 2. MIN INTENTION

Formulera en kort, mjuk mening med fokus på ett inre tillstånd du vill odla under de kommande 8 veckorna (t.ex. "Jag är lugn, trygg och avslappnad tillsammans med min partner"):

STEG 3. MIN PUNKT PÅ KARTAN

Blunda en stund och läs din intention tyst för dig själv. Känn efter i kroppen: **Hur nära (10) eller långt ifrån (0) känns den upplevelsen just nu?** Det blir ditt värde på den horisontella axeln. Din skattning för *Närvaro i nuet* blir ditt värde på den vertikala axeln. Rita linjerna och sätt en tydlig punkt där de möts.



"Kom ihåg: Du möter dig själv precis där du är. Det är där förändring sker på riktigt."