

Bekymmerslöshet



Gråsäl, Halichoreus grypus



Lämna dina bekymmer bakom dig

En säl kan simma långa sträckor i havet på kort tid, men älskar också att slappa och sova på någon klippa långt ut i havet. Föreställ dig att du är en säl som har hittat en inbjudande klippa i havet. Sök upp en lämplig plats på ett närliggande berg och ta med dig en liten sten. Om du vill kan du tyst för dig själv reflektera över något som bekymrat dig och sedan lämna bekymret kvar tillsammans med den lilla stenen på berget.



Kan du röra dig som en säl?

I havet rör sig sälen snabbt och flinkt, men på land hasar de sig fram. Vill du testa? Hur känns det att springa runt på lätt fot? Hur känns det att hasa sig fram? Vilken rörelse får dig att känna dig bekymmerslös och glad? Varför?

