

Så här skapar du ett stilla rum i din skola

Töm ut all bråte, skura rent och måla väggarna vita eller i någon mycket ljus harmonisk färg. Ljusa färger har en lugnande effekt och ger en känsla av rymd.

Det här behövs:

En tjock varm matta och kuddar, säkert finns det någon som har att donera eller så kan man hitta på Myrorna eller något överskottslager. Laga eventuella hål i mattan och sy kuddöverdrag, som går färg i färg med mattan. Lugna färger är bäst.

Ett lågt bord. En fyrkantig plåt med kanter, som fylls med sand blir en utmärkt ljusstake. Köp små smala ljus i olika färger. Det känns lugnande bara att tända ett ljus och sticka ner det i sanden när man kommer in i rummet.

En vacker bild som man kan vila i och inspireras av. Det kan vara en bild av ett träd, en naturlig utsikt, en blomma. En svag, god naturlig doft med lugnande inverkan skapas genom lavendel, doftljus eller doftlykta. En liten hylla med böcker som väcker livsglädje och livsvisdom.

En stor låg glasskål som fylls med vatten och där man kan lägga en vacker blomma och några flytande ljus. Alla fyra elementen är representerade: elden, ljuset, vattnet i skålen, luften i rummet, jorden i lådan med sand.

Genom att det naturliga finns där skapas en speciellt fin balans. Några hopfällbara stolar som kan ställas vid väggen för dem som inte kan eller vill sitta på golvet.

- Så här stillar du dig
- Sätt dig bekvämt tillrätta.
- Slappna av.
- Andas djupt och lugnt.

Välj ett objekt – ett ord, föremål, ljud eller en mental bild - och rikta uppmärksamheten mot det. Håll objektet i uppmärksamhetsfältet på ett avspänt och vilsamt sätt. Om tankarna vandrar för du dem varsamt tillbaka.