



Praktik klientfall 5.50

- Tidsåtgång ca 1,5 timma

Målsättning med veckans praktikfall:

- Att prova på pausläsning – att i stående läge distinkt gå isär med benen när du samtidigt fokuserar på något.
- Att prova på självtestning – att i stående läge svaja fram emot alternativt bak ifrån ett födoämne.

Val av klient som kan passa för övningen:

Du tar denna vecka hand om dina egna behov, och testar vad som är bra för dig.

Instruktion för själva övningen:

1, Förberedelse för att du ska förstå pausläsning:

- Se igenom dina anteckningar från kurstillfälle 1 och läs vad du skrev ned då vi gick igenom vad pausläsning är.
- Titta på kort genomgång av pausläsning i onlinelektion 5a.
- Läs både i AK + EK bok om "pause lock"/pausläsning.

2, Förberedelse för att kunna självtesta:

- Titta på onlinelektion 5a. När man håller näring/födoämne framför solarplexus/mage så kommer kroppen antingen att röra sig fram emot näringen, alternativt bakåt bort från näringen. Framåt = ja, bakåt = nej.

3, Förberedelse för övning:

- Ta fram 5 kosttillskott du har hemma, dvs några burkar/flaskor med vitaminer, mineraler och örter (om du ej har, se nedan).
- Ta fram 5-10 födoämnen du har i kyl och skafferier.

4, Testa vad din kropp vill ha just nu:

- Säg "rätt näring för mig" och pausläs – alternativt håll handkoden du provade på första delkursen, långfinger mot tumme båda sidor, och pausläs.
- Ta fram dina kosttillskott och dina födoämnen ett i taget, håll framför mage, och känn varsamt om din kropp drar sig fram emot eller ifrån.

Att tänka på:

Detta är ett första möte med både pausläsning och självtestning. "Lek" därför med tekniken, förhoppningsvis får du uppleva hur din kropp säger JA genom att svaja fram emot födoämnet/näringen eller NEJ genom att svaja bakåt längre bort från födoämnet. Ju mer du släpper kontroll ju mer kommer kroppen själv veta och därigenom ge dig vägledning vad som är rätt näring/födoämne just i stunden när du testar.

Frågor som du besvarar i HANO

1. Kan du ge exempel på några JA och NEJ din kropp gav dig?
2. Fanns det någon svårighet i övningen, vad?
3. Fick du någon aha-upplevelse, vad?
4. Fråga till mentor?