

# TENK PÅ HVILKEN ENERGI DU BRINGER MED DEG HIT

- Dine ord betyr noe
- Din atferd betyr noe
- Menneskene du vil møte her, betyr noe

Pust rolig og sørg for at din energi er  
i ro og balanse før du går inn

**Takk for din hjelp**

---

Hvis du ikke klarer å få din energi i ro og balanse, må du gjerne gå inn likevel. Men kontakt da en annen person for hjelp, og trekk pusten langsomt og dypt sammen, og pust ut.

**Ro smitter** og gjør det lettere å være avstemt i din kontakt med menneskene som du møter her inne.