

INTENTIONSØVELSE

HVORNÅR: HVER MORGEN

Lav en intention for dagen:
"I dag vil jeg have fokus på..."

Brug gerne værdier du sætter højt i livet

BRUGES TIL AT GIVE RETNING FOR DAGEN
OG TIL AT FORANKRE ENS LIV I RETNING
AF ENS VÆRDISÆT

3 DYBE VEJRTRÆKNINGER

HVORNÅR: VED TRANSITION, VED STRESS

Tag 3 dybe vejrtrækninger

Udåndingen skal være længere end indåndingen

Tæl til 5 på indånding

Tæl til 7 på udånding

INTENTION: STIMULERER
PARASYMPATICUS/ VAGUS