

FODSÅLER ØVELSEN

HVORNÅR: RUTINEMÆSSIGT:

FEKS.. NÅR DU GÅR HEN AF GANGEN, ELLER VED STRESS: NÅR DU ER KED AF
DET ELLER HAR SVÆRT VED AT BEROLIGE DIG SELV.

Fokuser på hvordan dine fodsåler
mærkes på i skoen /på gulvet - føl
ændringer i fodsålerne, når du går.
Når du bemærker at dit sind vandrer væk,
bare føl fodsålerne igen.

Hvis du ønsker det, kan du begynde at gå
langsomt og bemærke de skiftende
følelser i fodsålerne.

EFFEKTIV MÅDE AT FORANKRE DIN
BEVIDSTHED I NUET OG KOMME VÆK FRA
"STORYLINE" OG NED I KROPPEN

SELV-COMPASSION BREAK

HVORNÅR: NÅR DU MØDER STRESS/UDFORDRINGER/ER SELVKRITISK

Sig til dig selv:
Det her er et øjeblik,
hvor der er lidelse til stede.

Du er ikke alene: Stress og udfordringer
er en del af livet, jeg gør mit bedste.

Læg hånden på din hjerte/håndled/mave:
føl varmen og blidheden - sig til dig selv:

"Må jeg være venlig mod mig selv"
"Må jeg give mig selv, hvad jeg har brug
for"

INTENTION: MODGIFT MOD SELVKRITIK