



## Øvelse i indre kontakt

*Lav den hver gang du  
mærker uro i kroppen,  
har negative tanker  
eller trænger til at  
stresse ned - det tar' to  
minutter*

Læn dig godt tilbage i skolen og slap af.

Træk vejret roligt og afslappet

Luk øjnene

Lad din udånding være længere end din indånding

Læg mærke til din krop

Har du en følelse et eller andet sted?

Hvad er det for en følelse?

Prøv nu at se, om du kan mærke, hvad det er for et behov du har

Som er mødt eller ikke mødt lige nu

Prøv bare at give dig selv et øjeblik til at mærke,

Hvad for en følelse netop du har lige nu

Og hvad for et behov, der er opfyldt lige nu, eller ikke opfyldt

Som den følelse vil gøre opmærksom på

Og hvis du har behov, som ikke er opfyldt

Så prøv at forestil dig, hvordan det ville være, hvis det var opfyldt

Mærk det

Er der noget, du vil bede dig selv eller andre om

Som kunne bidrage til at opfylde det behov?

