

molis

Klip ud. Lim sammen. Brug.
Kan med fordel lamineres.

God fornøjelse.



Mindful pebernøddespisning

Tag pebernødder frem og sæt dig behageligt til rette.
Tag en pebernød og hold den mellem dine fingre.
Bemærk teksturen. Hvordan pebernødden føles at holde på.
Ru, glat, flad.
Bemærk hvordan den ser ud.
Form, farve, ujævnheder.
Bemærk hvordan den dufter.
Sødt, krydret.
Put pebernødden i munden uden at tygge på den.
Bemærk ændringer i smag, tekstur, øget spytproduktion.
Bemærk om lysten til at synke pebernødden dukker op.
Synk pebernødden og bemærk hvordan det føles.

Gentag gerne øvelsen.



Mindful jul