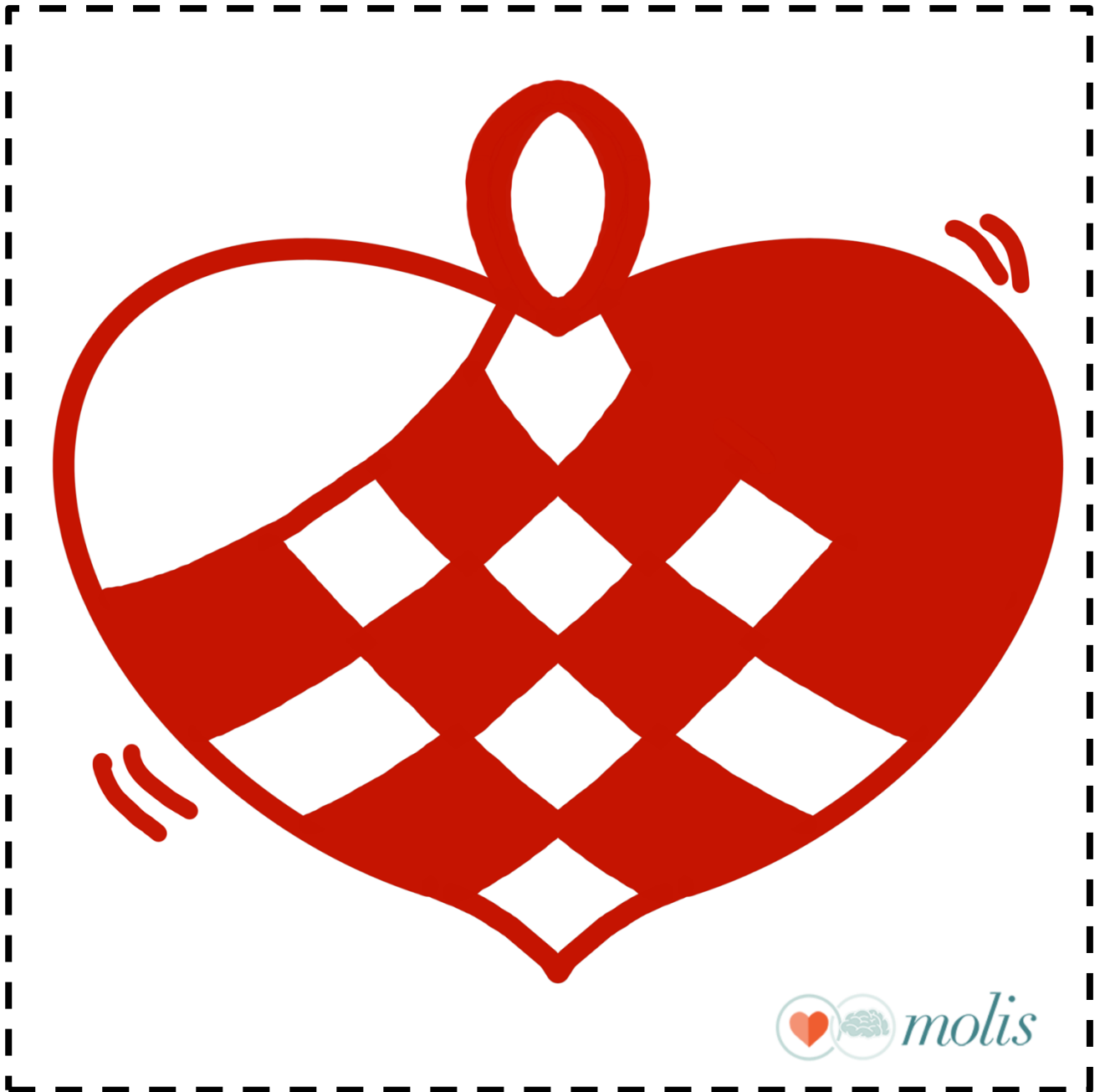


Klip ud. Lim sammen. Brug.
Kan med fordel lamineres.

God fornøjelse.



Kærlig julehjertemeditation

Sæt eller læg dig godt til rette.
Slap af i kroppen og luk øjnene.
Læg din ene hånd på brystet og mærk dine hjerteslag.
Når du er afslappet sender du kærlige tanker til dig selv.
Gentag disse sætninger i hovedet:
Må mit liv fyldes med glæde.
Må jeg opleve at være elsket.
Må jeg opleve lykke.
Må jeg opleve ro og kærlighed.
Giv dig god tid. Gentag sætningerne 5 gange.
Bemærk hvordan du har det i kroppen.
Afslappet, rolig, let, andet?

Send nu kærlige tanker til en du godt kan lide.
Et familiemedlem, et kæledyr, en ven.
Tænk på den, du har valgt, og gentag disse sætninger i hovedet:
Må dit liv fyldes med glæde.
Må du opleve at være elsket.
Må du opleve lykke.
Må du opleve ro og kærlighed.
Giv dig god tid. Gentag sætningerne 5 gange.
Bemærk hvordan du har det i kroppen.
Afslappet, rolig, let, andet?

Gentag gerne øvelsen.



Mindful jul