



Følelserne inderst inde

Martines.nu
HJÆLPER DIG DEN RIGTIGE VEJ

Et lille indre check-in

Hvis du vil give dig selv lidt ro midt i det hele, kan du prøve denne miniøvelse, inspireret af filmen Inderst inde:

1. Luk øjnene et øjeblik.
2. Forestil dig dit indre kontrolrum.
3. Hvem står ved roret lige nu?
4. – Er det Glæde? Vrede? Frygt? Tristhed? Tvivl?
5. Hvad prøver følelsen at fortælle dig?
6. Hvilken anden følelse har du måske overset?
7. Spørg dig selv: "Hvad har jeg brug for lige nu?"

Det er ofte langt mere omsorgsfuldt at lytte end at lukke øjnene for det, du føler og bare presse sig selv videre.

Dato _____