

## TEGNING TIL BEHAGELIG BEGIVENHED

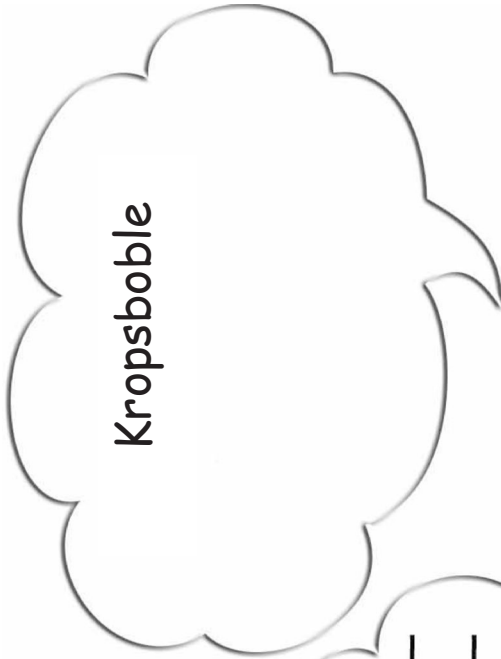
Behagelig begivenhed

---

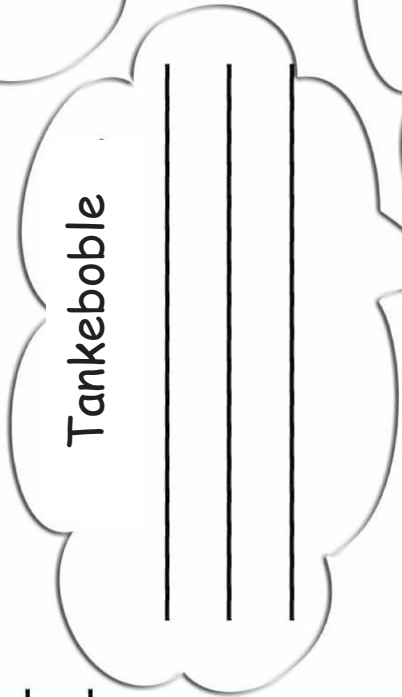
---

---

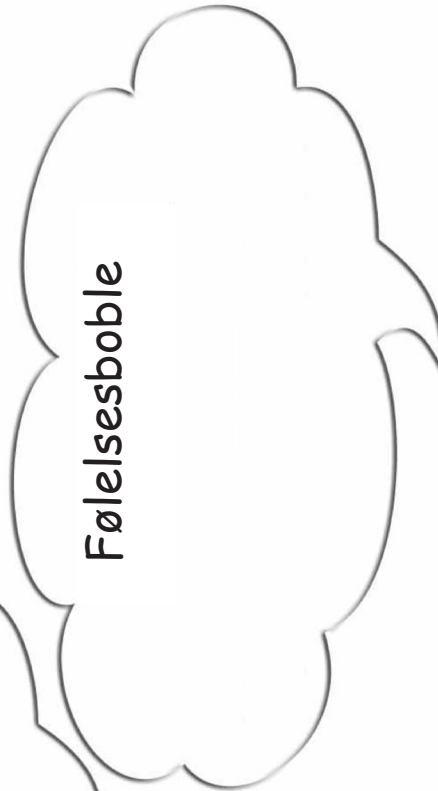
Kropsboble



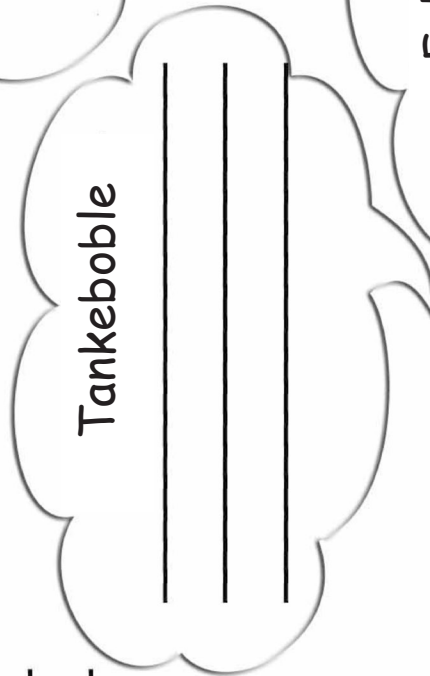
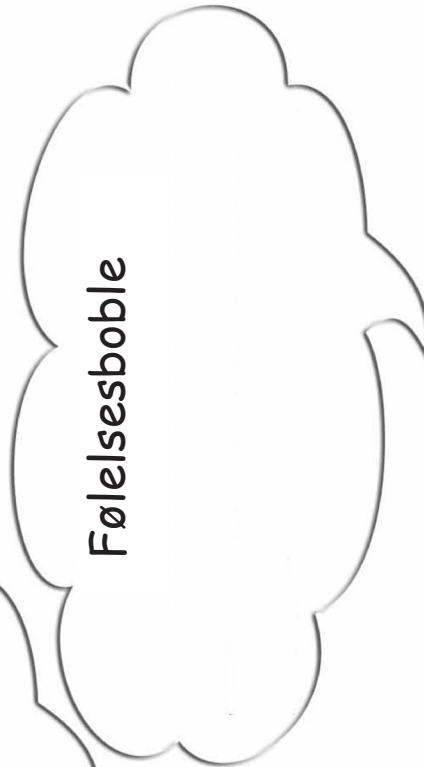
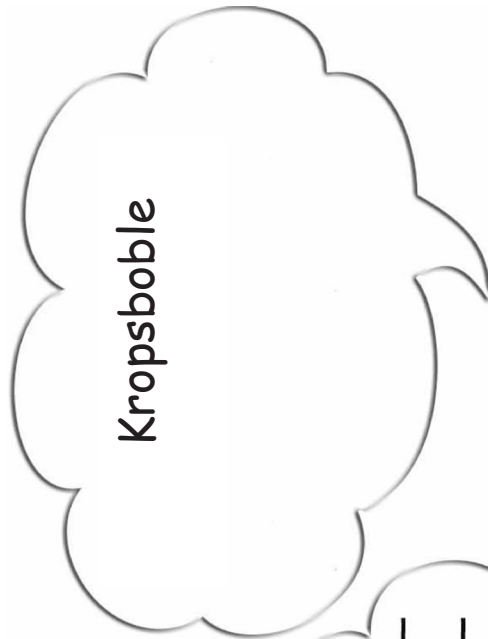
Tankeboble



Følelsesboble

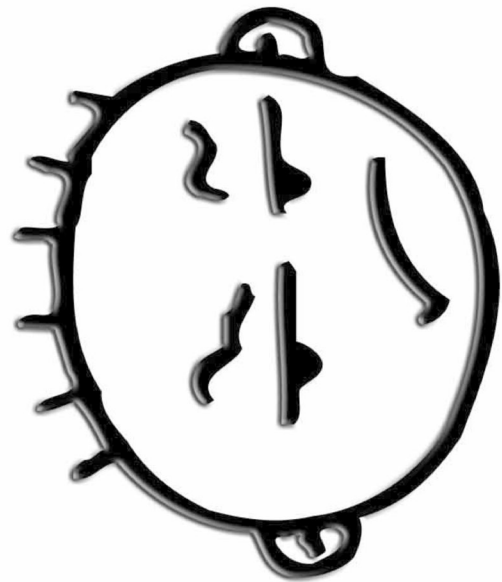


## TEGNING TIL UBEHAGELIG BEGIVENHED



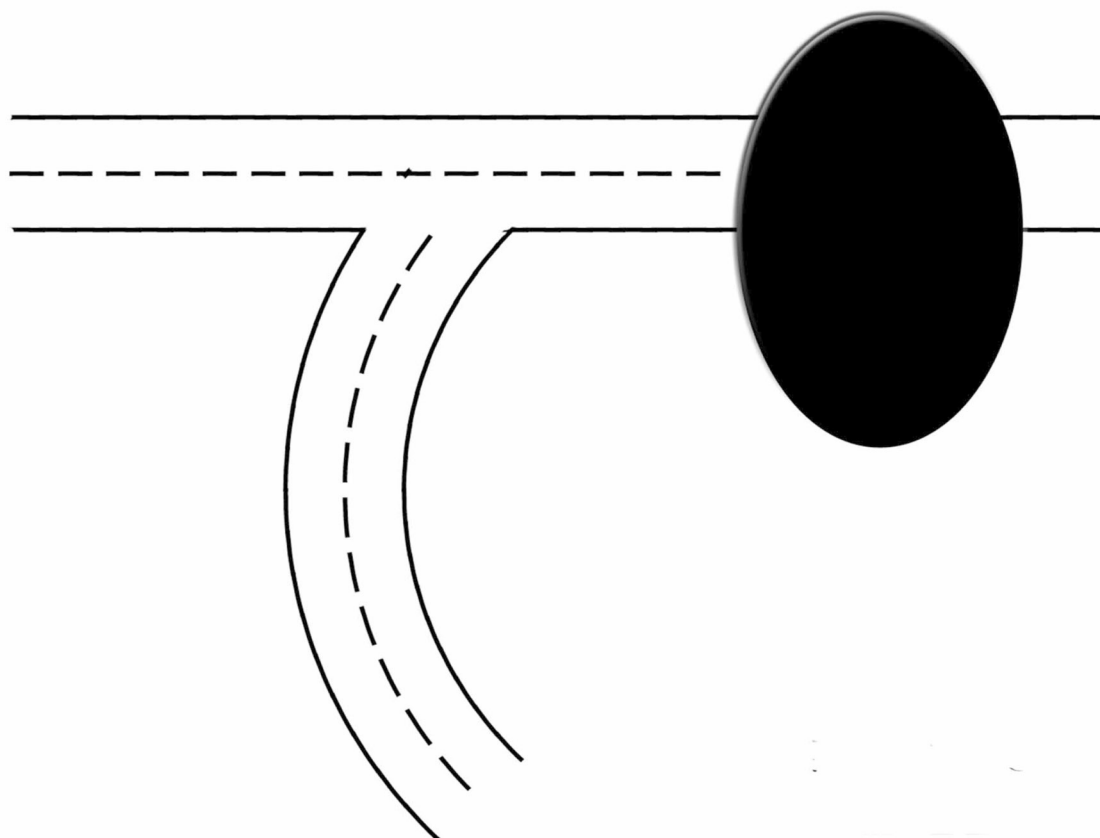
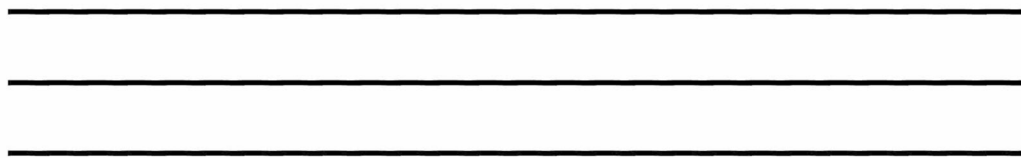
Ubehagelig begivenhed

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

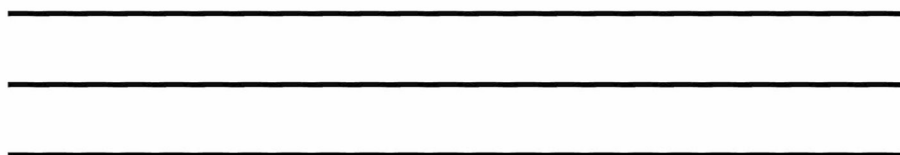


## HULLER OG ALTERNATIVE GADER

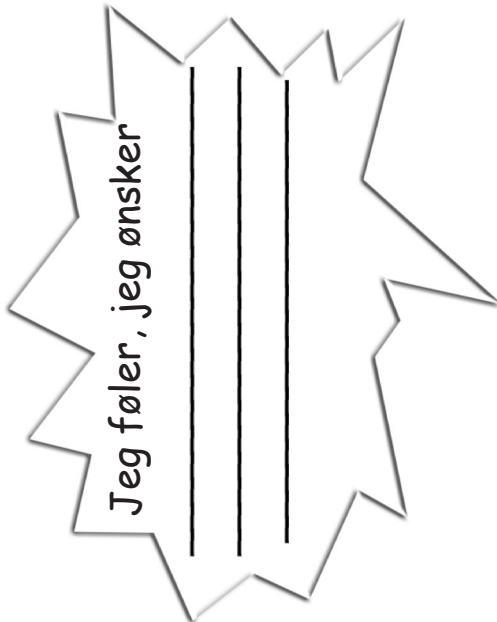
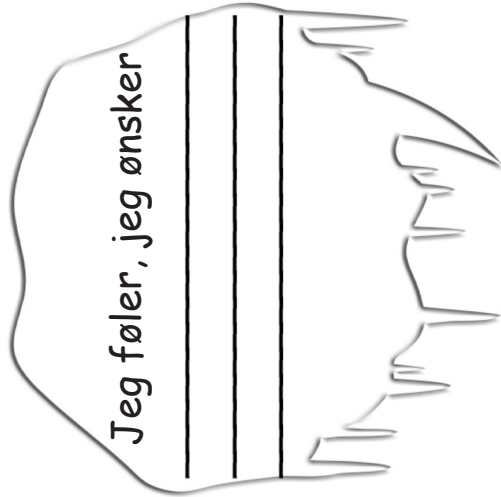
### Hulgade



### Nygade



## ØVELSE MED VANSKELIG KOMMUNIKATION



Kreative løsninger

---

---

---

---

---

---

## RAPPORT OM AT BLIVE GREBET

Hvem er hovedpersonerne?

---

---

Hvad var udløseren?

---

---

Hvad følte du, og hvad ønskede du?

---

---

Hvad følte og ønskede de andre personer?

---

---

Hvad skete der?

---

---

Hvordan kunne det også være endt?

---

---

## ØVELSESLOG

Hjemme: uge \_\_ Navn \_\_\_\_\_

	Øvelse efter audioguide	Mindfulness i dagliglivet
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		

Nedenfor kan du skrive, hvad du har lyst til, om dine erfaringer med at hvile på Det stille og rolige sted og praktisere mindfulness. Ting, du har bemærket, vanskeligheder eller spørgsmål, som du ikke har lyst til at stille i gruppens påhør.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

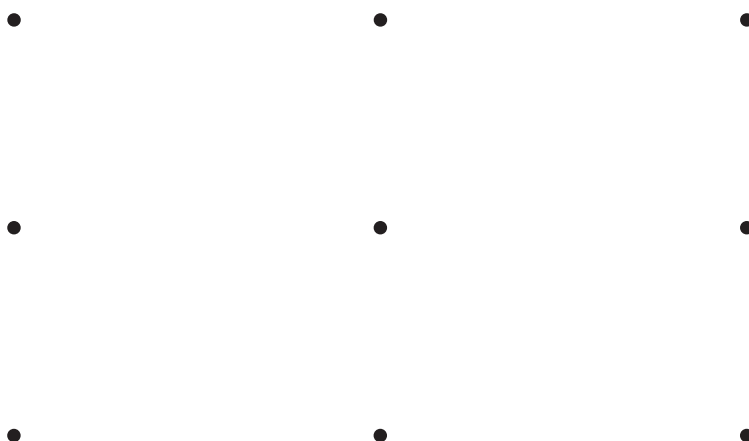
---

---

## De ni punkter

Nedenfor finder du et mønster bestående af ni punkter.

Forbind alle punkterne ved hjælp af fire rette linjer, uden at løfte bly-anten fra papiret og uden at gå baglæns på noget tidspunkt. Linjerne må gerne krydse hinanden.





## BREV TIL EN VEN

Skriv et kort brev til en ven, der ikke ved noget om mindfulness. Beskriv:

- hvordan det føles at hvile på Det stille og rolige sted eller hvile i opmærksomheden,
- hvordan du har brugt mindfulness i dagliglivet.

Skriv det, som det er for dig – skidt med stavning og tegnsætning. Hvis du har svært ved at skrive, kan du fortælle mig, hvad der skal stå, så skriver jeg det ned.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---