

ØVELSE 45

→ Visualisering med fokus på egenomsorg.

- Sæt dig et behageligt sted, og fokusér på dine reaktioner i forbindelse med omlægningen.
- Forestil dig, at du ser dig selv indefra med kærlige og omsorgsfulde øjne. Du kan evt. forestille dig, at det er en person, du har særlig tillid til, der ser på dig, f.eks. din bedste ven, din bedstemor eller Mary Poppins.
- Gennemgå hele registeret af, hvordan du har det lige nu – og forestil dig, at du giver dig selv al den forståelse, tålmodighed og medfølelse, som du har brug for.