



Arbejdsark til øvelse 1: 3 dybe afslappende vejrtrækninger

Giv dig selv lidt tid at skrive din oplevelse ned i din notesbog.

Mærkede du et skift i dit afslapningsniveau?

Hvordan føles det at være i det bevidsthedsområde der hedder Afslapning?

Er der noget ved din fysiske krop der fortæller dig at du er afslappet? Hvad?

Er der nogen indre tegn på at du er afslappet? Hvilke?