



## **Arbejdsark til øvelse 2: At danne flowet**

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

**Hvad oplevede du ved at forestille dig energi-søen?**

**Bemærkede du nogen fornemmelser eller følelser da du fokuserede på dine fødder under øvelsen?**

**Bemærkede du nogen fornemmelser eller følelser da du trak denne energi op gennem din krop og ud af toppen af dit hoved?**

**Bemærkede du nogen fornemmelser eller følelser da du åndede ud og forestillede dig søjlen af energi fortsætte med at flyde opad og ud af syne?**

**Beskriv dine følelser og fornemmelser i detaljer.**