



Arbejdsark til øvelse 4: Energiopladning nedfra – hele øvelsen

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

Hvad oplevede du ved at forestille dig energi-søen denne gang?

Bemærkede du nogen nye 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 hvordan du oplevede det uafbrudte flow af den konstant voksende energi.