



Følelsesreaktioner

Dato: _____

Måske skal du lige give dig selv lidt tid med lukkede øjne, til at tænke over spørgsmålene og finde en situation. Svaret findes ind i dig. Hav tillid til, at du kan finde dem.

Beskriv en gang i din fortid, hvor du tillod dig selv at mærke en følelse og ikke reagerede på den:

Følelse 2:

Hvor i kroppen sidder den og hvordan føles det fysisk?

Hvad er det værste der kan ske, ved at mærke denne følelse?

Følelse 3:

Hvor i kroppen sidder den og hvordan føles det fysisk?

Hvad er det værste der kan ske, ved at mærke denne følelse?