

YDER-MELLEM-INDER-ZONE OPMÆRKSOMHEDSØVELSE

YDERZONE

Vær opmærksom på, hvad du kan høre (uden for lokalet, inde i lokalet, dine egne lyde)

Vær opmærksom på, hvad du kan smage

Vær opmærksom på, hvad du kan føle med din hud

Vær opmærksom på, hvad du kan se enten med åbne øjne eller bag dine øjenlåg

Vær opmærksom på, hvad du kan lugte

MELLEMZONE

Vær opmærksom på billeder, tanker, fantasier, der strømmer gennem dit hoved (uden at standse dem)

INDERZONE

Vær opmærksom på din krops spontane bevægelser

Vær opmærksom på din puls

Vær opmærksom på dit åndedræt

Vær opmærksom på spændingerne i din krop

Vær opmærksom på dine kønsorganer

Vær opmærksom på hvordan du har det i din mave

Vær opmærksom på hvilke følelser og stemninger der er inde i dig lige nu

- og find 3 følelser eller stemninger frem

- og beskriv hver følelse eller stemning med et ord

VEJRMELDING (Til brug i gruppe)

Hver deltager siger de 3 ord for de 3 følelser eller stemninger, de valgte.



PER HOLM KNUDSEN • PSYKOTERAPEUT & SEXOLOG

86 96 20 03 • <http://psyx.dk>