

Skrive øvelse #3

Sæt din intention

I denne øvelse bliver du guidet til at finde din personlige intention med at bruge Musik & Mindfulness-øvelserne, så det bliver meningsfuldt for dig at engagere dig i din praksis.

Dette øvelsesark bør bruges sammen med lydfilen.



Når jeg er den bedste version af mig selv, føler jeg mig: *(beskriv din tilstand mentalt, kropsligt, følelsesmæssigt).*

De områder/situationer i mit liv, hvor jeg særligt trænger til at blive næret er:

Min intention med at bruge Musik & Mindfulness-øvelserne er:
(brug ordlyden i eksempel 1 eller 2 – eller formuler dig med dine helt egne ord i eksempel 3)

Eksempel 1

Jeg ønsker at bringe mere _____ ind i min hverdag

særligt når jeg _____

Eksempel 2

Jeg ønsker at blive endnu bedre til at _____

særligt i situationer hvor _____

Eksempel 3

Min intention er at _____

Du har nu sat en intention og er klar til at begynde din praksis. Husk at vende tilbage til denne side med jævne mellemrum og at sætte en intention, som føles levende og vedkommende for dig lige nu.