



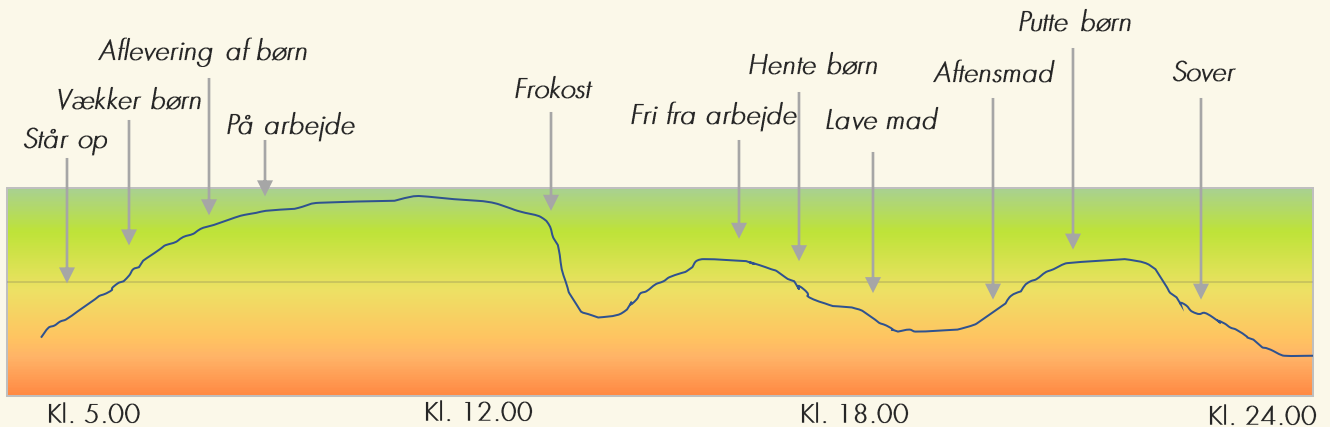
Øvelse #2

Skab plads i hverdag

Denne øvelse hjælper dig til at finde et velegnet tidspunkt i din hverdag og gøre brug af øvelserne, og sikrer det vil være overkommeligt og realistisk for dig at udføre dem jævnligt.

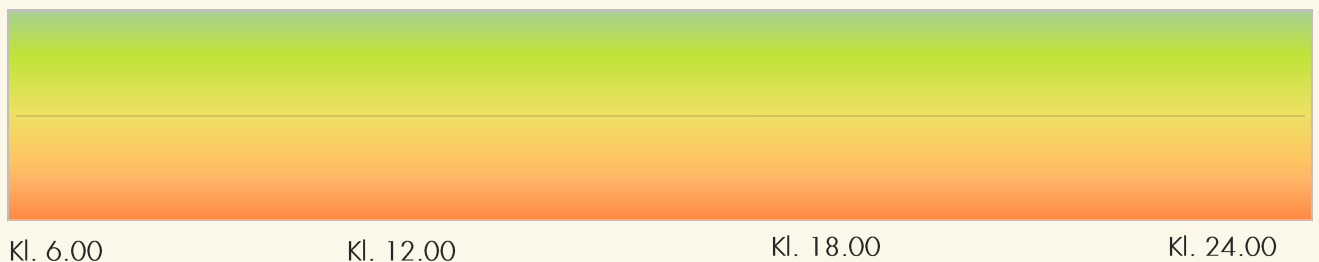
Denne øvelsesark bør bruges sammen med lydfilen.

Eksempel på hvordan du kan udfylde dit energibarometer.



1. Tag et øjeblik, hvor du markerer din tidslinje med de vigtigste overgange på en typisk dag. Hvornår står du op? Afleverer børn? Møder på arbejde? Får fri? Hvordan ser din eftermiddag og aften?
2. Angiv nu med en streg, hvordan dit energiniveau typisk bevæger sig hen over en dag. (grøn er god energi, overskud og kropsligt velbehag. Mens rød er træt, udmattet og irriteret).

Udfyld dit eget energibarometer.



3. Find et tidspunkt på din dag, hvor det vil være realistisk og meningsfuldt at lægge 5, 10 eller 15 minutters Musik & Mindfulness ind.

Jeg giver mig selv et åndehul på følgende tidspunkt _____

Tillykke! Du har nu skabt plads til at integrere Musik & Mindfulness i din hverdag.