

Øvelsesskema



Følelsesmæssige kapringer

Fase 1: Beskriv med få ord den situation, som du mødte fordomsfuldt og kapret

Fase 2: Registrér din vejrtrækning _____

Dybde · Hastighed · Rytm

Fase 3: Registrér hvilken følelse der ligger bag _____

Apati · Sorg · Frygt · Begær · Vrede · Stolthed · Modig · Anerkendelse · Fred

Fase 4: Bliv i tilstanden/billedet

Fase 5: Registrér din vejrtrækning nu _____

Dybde · Hastighed · Rytm

Fase 6: Beskriv din tilstand - energi / + energi

Fase 7: Gentag øvelsen, indtil du møder situationen mere fordomsfri