

# Øvelsesskema



## At nå ind til kernen af en følelse

Fase 1: Find nu en situation frem i din bevidsthed fra tidligere - som du måske ikke blev færdig med - eller tag et nyt emne frem. Skriv situationen på listen...

Emne

---

---

---

---

Giv dig selv lov til at rette opmærksomheden mere indad --- luk dine øjne --- eller åbne hvis du vil.

Fase 2a

- Giv dig selv lov til at føle det, som du nu føler...
- Bare så godt som du kan...

Fase 2b

- Er du villig at slippe den følelse? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_
- Vil du slippe den følelse? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_
- Hvornår... Nu!

Gentag spørgsmålene for dig selv to gange mere

Fase 2c

- Giv dig selv lov til at føle det, som du nu føler...
- Bare så godt som du kan...

Fase 2d

- Er du villig at slippe den følelse? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_
- Vil du slippe den følelse? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_
- Hvornår... Nu!

Fase 2e

- Giv dig selv lov til at føle det, som du nu føler...
- Bare så godt som du kan...

Fase 2f

- Er du villig at slippe den følelse? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_
- Vil du slippe den følelse? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_
- Hvornår... Nu!

# Øvelsesskema

## At nå ind til kernen af en følelse fortsat ...

Tillad nu dig selv at gå et lag dybere...

### Fase 3a

- Det der nu dukker op – giv dig selv lov til at synes, at det er helt OK – at du føler det... Den følelse...

### Fase 3b

- Er du villig at slippe den følelse? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_
- Vil du slippe den følelse? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_
- Hvornår... Nu!

Tillad nu dig selv at gå et lag dybere...

### Fase 3c

- Det der nu dukker op – giv dig selv lov til at synes, at det er helt OK – at du føler det... Den følelse...

### Fase 3d

- Er du villig at slippe den følelse? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_
- Vil du slippe den følelse? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_
- Hvornår... Nu!

Tillad nu dig selv at gå et lag dybere...

### Fase 3e

- Det der nu dukker op – giv dig selv lov til at synes, at det er helt OK – at du føler det... Den følelse...

### Fase 3f

- Er du villig at slippe den følelse? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_
- Vil du slippe den følelse? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_
- Hvornår... Nu!

Giv dig selv lov til at rette opmærksomheden mere udad – åbn dine øjne – hvis de ikke allerede er det.

---

Kig på emnet og se, hvordan det nu berører dig...

Gentag, til du er mere fri...