



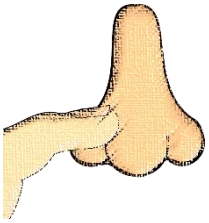
© 2015 Storymind

Tag 5 dybe vejrtrækninger.  
Måske 10, hvis det føles godt.



© 2015 Storymind

Luk øjnene og tænk på din yndlingsfarve.



© 2015 Storymind

Sæt en finger på højre næsebor og træk vejret gennem  
det venstre 5 gange.



© 2015 Storymind

Luk øjnene og forestil dig, at du sidder på en strand.  
Kan du høre bølgerne? Andre lyde?



© 2015 Storymind

Luk øjnene og forestil dig, at du sidder i en dejlig have.  
Kan du høre fuglene? Andre lyde?



© 2015 Storymind

Luk øjnene og tænk på din yndlingssang.



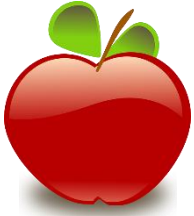
© 2015 Storymind

Ryst glimmerglasset og kig på det,  
til det er i ro.\*



© 2015 Storymind

Giv dig selv et kram.



© 2015 Storymind

Få skåret et æble (el. anden frugt/grønt) i stykker og spis det langsomt.



© 2015 Storymind

Læs i en bog fra kurven eller få den læst højt.



© 2015 Storymind

Tegn en tegning af din yndlingsbamse.



© 2015 Storymind

Tegn en tegning af din yndlingsis.



© 2015 Storymind

Sæt dig i skrædderstilling med lukkede øjne.



© 2015 Storymind

Lav "brændehuggeren" 5 gange.\*



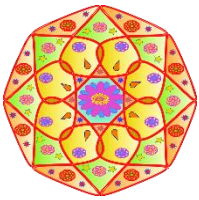
© 2015 Storymind

Træk Hoberman Sphere roligt ind og ud i takt med, at du trækker vejret.\*



© 2015 Storymind

Lav et armbånd af perler.  
Hvem vil det gøre glad?



© 2015 Storymind

Farvelæg en mandala.



© 2015 Storymind

Træk 3 yoga-kort og lav øvelserne.  
Du kan også lave nogle øvelser, du kender i forvejen.



© 2015 Storymind

Drk et glas vand eller juice.  
Ikke for hurtigt.



© 2015 Storymind

Lyt til noget stille musik.  
Du kan sidde eller ligge ned imens.



© 2015 Storymind

Lav et puslespil



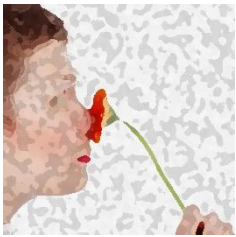
© 2015 Storymind

Find vej i en labyrint (bog/papir).\*



© 2015 Storymind

Lig på ryggen med lukkede øjne og hænderne på maven. Mærk hvad der sker.



© 2015 Storymind

Sid eller lig med lukkede øjnene og duft til duftposen. \*



© 2015 Storymind

Lav Kirtan kriya.\*  
Sa Ta Na Ma.



© 2015 Storymind

Få et kram af en voksen.



© 2015 Storymind

Find skatte i risæsken.\*  
Forsigtig – ikke spilde for mange ris.



© 2015 Storymind

Slå i en pude. Råb i den. Tramp på den.  
Det er okay at være vred. Og at blive god igen.



© 2015 Storymind

Lav en kop te.  
Sæt dig og drik den i ro og mag.



© 2015 Storymind

Tænd et stearinlys.  
Kig på flammen – forsøg at holde fokus.



© 2015 Storymind

Tænd en røgelsespind.  
Kig på den, mens den brænder ud.



© 2015 Storymind

Tag et fodbad.  
Det kan enten være varmt eller koldt.



© 2015 Storymind

Skriv et brev.  
Du behøver ikke sende det.



© 2015 Storymind

Gå udenfor – tag en dyb indånding.  
Du kan også åbne en dør eller et vindue.



© 2015 Storymind

Tænk på en, du holder af.  
Det kan være et menneske eller et dyr.

