

DENNE LETTELSEN GJØR MEG GODT

Tegn en ryggsekk på et ark. Tenk på de tunge tingene du bærer med deg, som bekymringer eller dårlige minner. Skriv ned hver av dem og legg dem i ryggsekken. Når du er klar, riv istykker papiret med de tunge tankene. Gi slipp på vekten du bærer.

Ved å rive istykker papiret symboliserer du at du kvitter deg med dine bekymringer og dårlige minner. Det kan få deg til å føle deg lettere og mer fri.

DENNE TAKKNEMLIGHETEN STYRKER MEG

Finn et speil og se på deg selv.
Ta et dypt pust og anerkjenn
din egen verdi. Tenk på de
gode egenskapene du ser i
deg selv. Si takk for den du
er og hva du har. Sett pris på
dine styrker og kvaliteter.

*Denne øvelsen fremmer
egenkjærlighet og
takknemlighet. Du bygger
et positivt selvbilde og øker
selvfølelsen din.*

DISSE SANGENE FØRER MEG NÆRMERE MEG SELV

Tenk på sanger som har spesiell betydning for deg. Hør på dem eller forestill deg at de spilles. Tenk tilbake på situasjonen eller minnene de vekker. Skriv ned hvorfor denne sangen er viktig for deg, og hvordan den påvirker følelsene dine.

Du kobler deg til dine følelser og minner. Ved å reflektere over en meningsfull sang, utforsker du din fortid og forstår hvilke opplevelser som har formet deg.

DISSE VANENE SKAPER BEVISSTHET

Velg en enkel vane du ønsker å endre i dag. For eksempel, hvis du vanligvis spiser med høyre hånd, prøv å bruke venstre hånd.

Legg merke til hvordan denne lille endringen føles, og hva den lærer deg om rutinene dine.

Denne prosessen hjelper deg med å bli mer oppmerksom på dine daglige handlinger og tilpasse deg nye situasjoner, noe som fremmer personlig vekst.

DISSE VERDIENE FYLLER HJERTET MITT

Tenk på de viktigste personene i livet ditt. Skriv ned hvem de er og hva som gjør dem spesielle for deg. Reflekter over verdiene de representerer og hvordan disse verdiene påvirker ditt eget liv.

Dette øker produksjonen av lykkehormonet oksytocin, som hjelper deg med å få innsikt i hva som betyr mest for deg, og hvordan dette former atferden din og dine beslutninger.

An abstract painting featuring broad, expressive brushstrokes in shades of pink, yellow, and blue. A small butterfly with black and white wings is visible on the right side. The painting is set within a white frame with rounded corners.

REFLEKSJON