

Efter kropsscanningen- uge 2

Hvad fortæller min krop mig?

Tip: Hav arket liggende synligt, og tjek det jævnligt – så bliver det lettere at justere kursen, før presset vokser.

Hvilke steder i kroppen mærkede jeg spænding?

Hvilke steder føltes rare eller afslappede?

Hvad tror jeg, min krop prøver at fortælle mig?

Hvad har min krop brug for lige nu?

Dette hjælper dem med at oversætte kropslige signaler til handling, fx “jeg har brug for en pause”, “jeg skal huske at trække vejret dybt”, “jeg trænger til frisk luft”