

Kroppens sprog – Uge 2

Kroppen taler altid til os – men ofte på subtile måder.
Træthed, spændinger og uro er ikke tegn på svaghed – det er signaler.
Når du lærer at lytte, kan du reagere tidligere og mildere.

Prøv denne uge at lægge mærke til 1-2 signaler fra kroppen om dagen – og skriv kort, hvad du tror, de betyder.

Mini-kropsscanning (2 min)

Luk øjnene.

Mærk dine fødder mod underlaget.

Mærk skuldrene – giv slip lidt på spændingen.

Mærk vejrtrækningen – ind gennem næsen, roligt ud igen.

Spørg dig selv: “Hvordan har min krop det lige nu?”

Små pauser – stor forskel
